

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Pollo pechuga		50	10,3	0,0	0,5	45,3	
Pasta (ya cocida)	1	125	8,8	51,3	1,3	251,3	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **23,9** **72,9** **4,7**
cal.: **95,4** **291,4** **42,3** **429,1** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Legumbres		400	20,4	51,2	5,2	333,2	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **25,2** **72,8** **8,2**
cal.: **100,8** **291,2** **73,8** **465,8** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Arroz integral (cocido)	1	125	6,1	38,3	4,8	220,3	
Atun lata	1	50	12,7	0,0	0,7	57,1	
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **21,8** **79,1** **8,2**
cal.: **87,3** **316,2** **73,4** **476,9** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Revuelto (2cl+1y)	2	100	10,0	1,0	0,6	49,7	
Jamón pavo	1	30	3,6	1,7	0,5	25,1	
Pan integral	3	90	7,2	32,4	4,5	198,9	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **21,4** **65,1** **6,8**
cal.: **85,6** **260,2** **61,0** **406,8** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Merluza	1	100	15,4	0,0	0,3	64,3	
Arroz (cocido)	1	125	2,5	30,3	0,1	132,1	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **20,9** **71,1** **3,1**
cal.: **83,6** **284,2** **28,1** **395,9** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Queso lonchas light	2	36	6,4	2,0	2,8	58,5	
Jamón pavo	2	60	7,2	3,3	0,9	50,1	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
lechuga/tomate??			0,0	0,0	0,0	0,0	
Fruta	2	400	1,2	60,0	2,4	266,4	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **19,6** **86,9** **9,1**
cal.: **78,4** **347,5** **81,6** **507,6** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Guisantes	1	140	7,7	14,8	0,4	93,9	
Merluza	1	75	11,6	0,0	0,2	48,2	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
Mayonesa ligera		10	0,1	1,2	2,1	24,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **24,8** **67,7** **6,9**
cal.: **99,0** **270,6** **62,2** **431,9** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Atun	1	50	12,0	0,0	0,3	50,7	
Arroz (cocido)	1	125	2,5	30,3	0,1	132,1	
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **20,7** **68,3** **2,0**
cal.: **82,9** **273,0** **18,0** **373,9** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **0,0** **0,0** **0,0**
cal.: **0,0** **0,0** **0,0** **0,0** kcal.