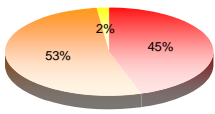
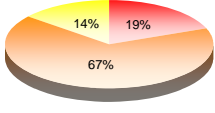
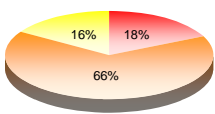


ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Protein drink Body Shaper	medio	250	26,5	31,3	0,5	235,5	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

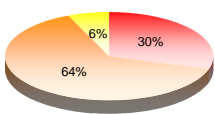
gr.: **26,5** **31,3** **0,5**
cal.: **106,0** **125,0** **4,5** **235,5** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Café con leche	1 taza	150	5,3	7,2	0,3	52,5	
Barrita "Body Shaper"	1	35	9,5	15,8	3,5	132,3	
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	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

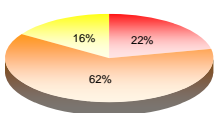
gr.: **15,3** **53,0** **5,0**
cal.: **61,2** **211,8** **45,0** **318,0** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Queso lonchas light	1	20	3,6	1,1	1,5	32,5	
Jamón pavo	2	30	3,6	1,7	0,5	25,1	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Café con leche	1 taza	100	3,5	4,8	0,2	35,0	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **16,1** **59,2** **6,4**
cal.: **64,2** **236,6** **57,5** **358,4** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
proteína WHEY	3	15	13,5	0,2	0,2	56,0	
			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.: **14,1** **30,2** **1,4**
cal.: **56,4** **120,6** **12,2** **189,2** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Yogurt liquido	2	170	4,1	22,1	3,2	133,8	
proteína WHEY	10	10	9,0	0,1	0,1	37,3	
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	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **13,7** **52,2** **4,5**
cal.: **54,7** **208,8** **40,8** **304,3** kcal.

POSTENTRENAMIENTO

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Batido postentrenamiento	1	50	0,0	0,0	0,0	0,0	
			11,0	31,5	0,0	170,0	
			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.: **11,0** **31,5** **0,0**
cal.: **44,0** **126,0** **0,0** **170,0** kcal.

POSTENTRENAMIENTO

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Quark desnatado EXQUISA (meloc-marac)	1	200	12,4	26,2	0,4	158,0	
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	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: **13,0** **56,2** **1,6**
cal.: **52,0** **224,8** **14,4** **291,2** kcal.

POSTENTRENAMIENTO

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Pan integral	2	60	0,0	0,0	0,0	0,0	
Atun lata	1	25	4,8	21,6	3,0	132,6	
Fruta	1	200	6,4	0,0	0,4	28,6	
			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.: **11,8** **51,6** **4,6**
cal.: **47,0** **206,4** **41,0** **294,4** kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
			PR	CH	GR		
Queso fresco desnatado	1	75	10,5	1,9	1,4	62,3	
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	
Mermelada	1	25	0,1	11,0	0,0	44,7	
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.: **13,6** **53,7** **4,2**
cal.: **54,5** **214,7** **37,4** **306,6** kcal.