Marcine   Marc	Persona	Nicoll Co	lorado Antury	Dia	1 (Jueves)	Calorias ne	cesarias por día	1756													Faltan 696,63
Part				Dorsión	Alimento				Alimente	Doreión	Alimento	Doreión	Alimente	Doreión	Alimente	Doreión	Alimonto	Dorsión			
March   Marc		DESAYUNO							Alimento	Porcion	Alimento	Porcion	Alimento	Porcion	Alimento	Porcion	Alimento	Porcion	Calorias	Total en	Total en
Part			cate	1	huevo frito	1	jamon	1													Cal
Contact   Cont		Proteina	0,28	0,28	4,75	4,75	9,3	9,3		0		0		0		0		0	4	14,33	57,32
Marie   Mari						-		-													-
Marie   Mari		Grasas	0,05	0,05	5,14	5,14	4,82	4,82		0		0		0		0		0	9	10,01	90,09
Professor   1																				26,9	157,65
Marrier   1		ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
Conditions			frijoles	1	arroz	1	platano frito	1	pollo	1	jugo	1									Total en Cal
Marie   Mari		Proteina	3	3	1,35	1,35	0,4	0,4	31,67	31,67	0,1	0,1		0		0		0	4	36,52	146,08
Section   Sect		Carbohidratos	11	11	14	14	9,74	9,74	0	0	13,52	13,52		0		0		0	4	48,26	193,04
		Grasas	2,5	2,5	0,15	0,15	3,58	3,58	9,1	9,1	0	0		0		0		0	9	15,33	137,97
Marie   1																				100,11	477,09
Professor   1		COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
County   C			frijoles	1	arroz	1	chorizo frito	1	cafe	1											Total en Cal
Miles   2.5   2.		Proteina	3	3	1,35	1,35	11,66	11,66	0,28	0,28		0		0		0		0	4	16,29	65,16
Property		Carbohidratos	11	11	14	14	2,42	2,42	0,09	0,09		0		0		0		0	4	27,51	110,04
Section   Allerton		Grasas	2,5	2,5	0,15	0,15	24,8	24,8	0,05	0,05		0		0		0		0	9	27,5	247,5
Profession   Control   C																				71,3	422,7
Profession   Control   C		MEDIENDAG	Alimor*-	Doveid-	Alimor*-	Dorei -	Alimart	Dorei f -	Alimant	Doreit -	Alimor*-	Dornis -	Alimanta	Dorold -	Alimanto	Dorni -	Alimant	Doreit-			
Protein   O.25		MERIENDAS				Porcion	Alimento	Porcion	Alimento	Porcion	Alimento	Porcion	Allmento	Porcion	Allmento	Porcion	Allmento	Porcion			Total en
Carbohizates   Quantity   Carbohizates   Quantity   Carbohizates   Quantity   Carbohizates   Quantity   Carbohizates   Quantity   Carbohizates   Carbohiza		Proteina		0.28		0		0		0		0		0		0		0			
Columbia																					
Professor   Prof																					
Process   Proc		GldSdS	0,03	0,03	0,86	0		U		۰				0		U		U	9		
Process   Note   Colorison between   Colorison between   Colorison between   Colorison between   Process   Alimento   Process   Alime																				0,42	1,93
Process   Note   Colorison between   Colorison between   Colorison between   Colorison between   Process   Alimento   Process   Alime																					
Process   Note   Colorison between   Colorison between   Colorison between   Colorison between   Process   Alimento   Process   Alime																					
DESCRIPTION   Altmento   Procide   Alimento   Pro																					
Newcot Friton   2   jamon   1   Cafe   1		Nivell Co		Dia		Caladaaaa		4755													Faltan
Proteins 7-3 14,6 9,3 9,3 0,28 0,28 0 0 0 0 0 0 0 0 4 2,14 2,18 2,16 0,09 0,09 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 4 3,13 1 1 Grass 5,77 11,54 4,82 4,82 0,55 0,55 0,05 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Persona																				Faltan 397,96
Carbothidrators   0.45   0.9   2.14   2.14   0.09   0.09   0.09   0.0	Persona		Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			397,96 Total en
Grissia   S.77   11,54   4,82   4,82   0,05   0,05   0,05   0   0   0   0   0   0   0   0   0	Persona	DESAYUNO	Alimento huevos fritos	Porción 2	Alimento	Porción 1	Alimento	Porción 1	Alimento		Alimento		Alimento		Alimento		Alimento		por gramo	Gr	397,96  Total en Cal
AMULICO   Alimento   Porción	Persona	DESAYUNO Proteina	Alimento huevos fritos 7,3	Porción 2 14,6	Alimento jamon 9,3	Porción 1 9,3	Alimento cafe 0,28	Porción 1 0,28	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo	Gr 24,18	397,96  Total en Cal 96,72
Albutta20   Almento   Porción   Po	Persona	Proteina  Carbohidratos	Alimento huevos fritos 7,3 0,45	Porción 2 14,6	Alimento jamon 9,3 2,14	Porción 1 9,3 2,14	Alimento cafe 0,28 0,09	Porción 1 0,28 0,09	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo 4 4	Gr 24,18 3,13	397,96  Total en Cal 96,72
Frigiles   1   arrox   1   platano finto   1   Nuevo finto   1   jugo   1	Persona	Proteina  Carbohidratos	Alimento huevos fritos 7,3 0,45	Porción 2 14,6	Alimento jamon 9,3 2,14	Porción 1 9,3 2,14	Alimento cafe 0,28 0,09	Porción 1 0,28 0,09	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo 4 4	Gr 24,18 3,13 16,41	397,96  Total en Cal 96,72 12,52
Proteins 3 3 1.35 1.35 0.4 0.4 4.75 0.1 0.1 0.1 0 0 0 0 0 4 9.5 1.3    Granbalfratos 11 11 14 14 14 9.74 9.74 0.33 0.33 1.35.2 1.35.2 1.35.2 0 0 0 0 0 0 4 48.59 19 11.37 10 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	Persona	Proteina  Carbohidratos	Alimento huevos fritos 7,3 0,45	Porción 2 14,6	Alimento jamon 9,3 2,14	Porción 1 9,3 2,14	Alimento cafe 0,28 0,09	Porción 1 0,28 0,09	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo 4 4	Gr 24,18 3,13 16,41	397,96  Total en Cal 96,72
Carbohidratos   11   11   14   14   14   15   15   15	Persona	Proteina  Carbohidratos  Grasas	Alimento huevos fritos 7,3 0,45 5,77	Porción 2 14,6 0,9 11,54	Alimento jamon  9,3  2,14  4,82	Porción  1  9,3  2,14  4,82	Alimento	Porción 1 0,28 0,09 0,05		0 0 0		0 0 0		0 0 0		0 0 0		0 0	por gramo 4 4 9	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72	397,96  Total en Cal 96,72 12,52 147,69
Grasas   2,5   2,5   0,15   0,15   3,58   3,58   5,14   5,14   0   0   0   0   0   0   0   0   9   11,7   10	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas ALMUERZO	Alimento huevos fritos 7,3 0,45 5,77  Alimento frijoles	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1	Alimento jamon 9,3 2,14 4,82  Alimento arroz	9,3 2,14 4,82  Porción 1	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento platano frito	Porción  1  0,28  0,09  0,05  Porción  1	Alimento huevo frito	0 0 0 Porción	Alimento jugo	0 0 0		0 0 0		0 0 0		0 0 0	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72 Total en Gr	397,96  Total en Cal 96,72 12,52 147,69 256,93  Total en Cal
COMIDA   Alimento   Porción	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas ALMUERZO Proteina	Alimento huevos fritos 7,3 0,45 5,77  Alimento frijoles 3	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 3	Alimento jamon 9,3 2,14 4,82  Alimento arroz 1,35	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento platano frito 0,4	Porción  1  0,28  0,09  0,05  Porción  1  0,4	Alimento huevo frito 4,75	0 0 0 Porción 1 4,75	Alimento jugo 0,1	0 0 0 Porción 1 0,1		0 0 0 Porción		0 0 0 Porción		0 0 0 Porción	por gramo 4 9 Calorias por gramo 4	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6,6	397,96  Total en Cal 96,72 12,52 147,69 256,93  Total en Cal 38,4
COMIDA   Alimento   Porción   Porció	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas ALMUERZO Proteina Carbohidratos	Alimento huevos fritos 7,3 0,45 5,77  Alimento frijoles 3 11	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 3 11	Alimento     jamon     9,3     2,14     4,82  Alimento arroz     1,35	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento platano frito 0,4 9,74	Porción  1  0,28  0,09  0,05  Porción  1  0,4  9,74	Alimento huevo frito 4,75 0,33	0 0 0 Porción 1 4,75	Alimento jugo 0,1 13,52	0 0 0 Porción 1 0,1 13,52		0 0 0 0 Porción 0 0		0 0 0 0 Porción 0 0		O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	por gramo 4 9 Calorias por gramo 4 4	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 48,59	397,96  Total en Cal 96,7: 12,5: 147,69 256,93  Total en Cal 38,4
Proteina   1,35   1,35   7,22   7,22   0,8   1,6   0,28   0,28   0   0   0   0   0   0   4   10,45   0,25   0,28   0,28   0   0   0   0   0   0   0   0   0	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas ALMUERZO Proteina Carbohidratos	Alimento huevos fritos 7,3 0,45 5,77  Alimento frijoles 3 11	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 3 11	Alimento     jamon     9,3     2,14     4,82  Alimento arroz     1,35	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento platano frito 0,4 9,74	Porción  1  0,28  0,09  0,05  Porción  1  0,4  9,74	Alimento huevo frito 4,75 0,33	0 0 0 Porción 1 4,75	Alimento jugo 0,1 13,52	0 0 0 Porción 1 0,1 13,52		0 0 0 0 Porción 0 0		0 0 0 0 Porción 0 0		O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	por gramo 4 9 Calorias por gramo 4 4	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 48,59 11,37	397,96  Total en Cal 96,72 12,52 147,65 256,93  Total en Cal 38,4 194,36
Proteina   1,35   1,35   7,22   7,22   0,8   1,6   0,28   0,28   0   0   0   0   0   0   4   10,45   0	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas ALMUERZO Proteina Carbohidratos	Alimento huevos fritos 7,3 0,45 5,77  Alimento frijoles 3 11	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 3 11	Alimento     jamon     9,3     2,14     4,82  Alimento arroz     1,35	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento platano frito 0,4 9,74	Porción  1  0,28  0,09  0,05  Porción  1  0,4  9,74	Alimento huevo frito 4,75 0,33	0 0 0 Porción 1 4,75	Alimento jugo 0,1 13,52	0 0 0 Porción 1 0,1 13,52		0 0 0 0 Porción 0 0		0 0 0 0 Porción 0 0		O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	por gramo 4 9 Calorias por gramo 4	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 48,59 11,37	397,96  Total en Cal 96,7: 12,5: 147,69 256,93  Total en Cal 38,4
Carbohidratos 14 14 2,38 2,38 19,48 38,96 0,09 0,09 0 0 0 0 0 0 0 0 4 55,43 22  Grasas 0,15 0,15 7,34 7,34 7,34 7,16 14,32 0,05 0,05 0 0 0 0 0 0 0 0 9 21,86 19  MERIENDAS Alimento Porción Alimento Porción Alimento Porción Alimento Porción Alimento Porción Alimento Porción Calorias Porción Calorias Porción Proteina 3,37 3,37 1,99 1,99 0,28 0,28 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 4 5,64 2  Carbohidratos 26,14 26,14 13,16 13,16 0,09 0,09 0,05 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 9 13,96 12  Grasas 13,05 13,05 0,86 0,86 0,86 0,05 0,05 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 9 13,96 12	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos  Grasas	Alimento huevos fritos 7,3 0,45 5,77  Alimento frijoles 3 11 2,5	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 3 11 2,5	Alimento jamon 9,3 2,14 4,82  Alimento arroz 1,35 14 0,15	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15	Alimento	Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 0,4 9,74 3,58	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14	0 0 0 Porción 1 4,75 0,33 5,14	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 Porción 1 0,1 13,52	Alimento	0 0 0 Porción 0 0	Alimento	0 0 0 Porción 0 0	Alimento	0 0 0 Porción 0 0	por gramo  4  9  Calorias por gramo  4  9	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72  Total en Gr 9,6 48,59 11,37 69,56	397,96  Total en Cal 96,72 12,52 147,65 256,93  Total en Cal 38,4 194,36 102,33 335,09
Grasas 0,15 0,15 7,34 7,34 7,16 14,32 0,05 0,05 0 0 0 0 0 0 0 9 21,86 19    MERIENDAS   Alimento   Porción   Porción	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos  Grasas	Alimento huevos fritos 7,3 0,45 5,77  Alimento frijoles 3 11 2,5  Alimento arroz	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 3 11 2,5	Alimento jamon 9,3 2,14 4,82  Alimento arroz 1,35 14 0,15	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15	Alimento	Porción  1  0,28  0,09  0,05  Porción  1  0,4  9,74  3,58	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14 Alimento	0 0 0 Porción 1 4,75 0,33 5,14	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 Porción 1 0,1 13,52	Alimento	0 0 0 Porción 0 0	Alimento	0 0 0 Porción 0 0	Alimento	0 0 0 Porción 0 0	por gramo 4 9 Calorias por gramo 4 9 Calorias	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72  Total en Gr 9,6 48,59 11,37 69,56	397,96  Total en Cal 96,72 12,52 147,69 256,93  Total en Cal 38,4 194,36
MERIENDAS   Alimento   Porción	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos  Grasas  Comida	Alimento huevos fritos 7,3 0,45 5,77  Alimento frijoles 3 11 2,5  Alimento arroz	Porción 2 14,6 0,9 11,54 Porción 1 2,5 Porción 1 1 2,5 Porción 1	Alimento jamon 9,3 2,14 4,82  Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento huevo revuelto	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento platano frito Alimento platano frito Alimento platano frito	Porción  1  0,28  0,09  0,05  Porción  1  0,4  9,74  3,58  Porción  2	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento cafe	0 0 0 Porción 1 4,75 0,33 5,14	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 9 Calorias por gramo calorias por gramo	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72  Total en Gr 9,6 48,59 11,37 69,56  Total en Gr	397,96  Total en Cal 96,72 12,522 147,69 256,93  Total en Cal 38,4 194,36 102,33 335,09
MERIENDAS   Alimento   Porción   P	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas ALMUERZO Proteina Carbohidratos Grasas COMIDA Proteina	Alimento huevos fritos 7,3 0,45 5,77  Alimento frijoles 3 11 2,5  Alimento arroz 1,35	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 2,5  Porción 1 1,35	Alimento jamon 9,3 2,14 4,82  Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento huevo revuelto 7,22	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  7,22	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento platano frito 0,4 3,58  Alimento platano frito 0,8	Porción 1 0.28 0.09 0.05  Porción 1 0.4 9,74 3,58  Porción 2 1,6	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento cafe 0,28	0 0 0 0 Porción 1 4,75 0,33 5,14 Porción 1	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 Porción 1 0,1 13,52 0 Porción 0	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0 0 Porción 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72  Total en Gr 9,6 48,59 11,37 69,56  Total en Gr 10,45	397,96  Total en Cal  12,52  147,69,693  Total en Cal  194,366  102,33  335,09  Total en Cal  41,8
chocolate         1         pan         1         cafe         1         Image: calculation of the control of	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Carbohidratos Carbohidratos	Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento arroz 1,35	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 3 11 2,5  Porción 1 1,35	Alimento jamon 9,3 2,14 4,82  Alimento arrox 1,35 14 0,15  Alimento huevo revuelto 7,22 2,38	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  7,22  2,38	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento platano frito 0,4 9,74 3,58  Alimento platano frito 0,8 19,48	Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 0,4 3,58 Porción 2 1,6 38,96	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento cafe 0,28 0,09	0 0 0 Porción 1 4,75 0,33 5,14 Porción 1 0,28 0,09	Alimento jugo 0,1 13,52 0	O   O   O   O   O   O   O   O   O   O	Alimento	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Alimento	0 0 0 Porción 0 0 Porción 0 0 0	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 9  Calorias por gramo 4 4 4 4	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 48,59 11,37 69,56 Total en Gr 10,45 55,43	397,96  Total en Cal  12,52  147,69  Total en Cal  102,33  335,09  Total en Cal  41,8  41,8
chocolate         1         pan         1         cafe         1         Image: calculation of the control of	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Carbohidratos Carbohidratos	Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento arroz 1,35	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 3 11 2,5  Porción 1 1,35	Alimento jamon 9,3 2,14 4,82  Alimento arrox 1,35 14 0,15  Alimento huevo revuelto 7,22 2,38	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  7,22  2,38	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento platano frito 0,4 9,74 3,58  Alimento platano frito 0,8 19,48	Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 0,4 3,58 Porción 2 1,6 38,96	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento cafe 0,28 0,09	0 0 0 Porción 1 4,75 0,33 5,14 Porción 1 0,28 0,09	Alimento jugo 0,1 13,52 0	O   O   O   O   O   O   O   O   O   O	Alimento	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Alimento	0 0 0 Porción 0 0 Porción 0 0 0	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 9  Calorias por gramo 4 4 4 4	Gr 24,18 3,13 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 48,59 11,37 69,56 Total en Gr 10,45 5,43 21,86	397,96  Total en Cal  96,72: 12,52  147,656,93  Total en Cal  102,33  335,09  Total en Cal  41,8
Proteina 3,37 3,37 1,99 1,99 0,28 0,28 0 0 0 0 0 0 0 4 5,64 2.  Carbohidratos 26,14 26,14 13,16 13,16 0,09 0,09 0 0 0 0 0 0 0 0 4 39,39 15  Grasas 13,05 13,05 0,86 0,86 0,05 0,05 0 0 0 0 0 0 0 9 13,96 12  58,99 305,1	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas ALMUERZO Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos Grasas	Alimento huevos fritos 7,3 0,45 5,77  Alimento frijoles 3 11 2,5  Alimento arroz 1,35 14 0,15	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 2,5  Porción 1 1,35 14 0,15	Alimento     jamon     9,3     2,14     4,82  Alimento     arroz     1,35     14     0,15  Alimento huevo revuelto     7,22     2,38     7,34	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  7,22  2,38  7,34	Alimento	Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 0,4 9,74 3,58 Porción 2 1,6 38,96 14,32	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	0 0 0 0 Porción 1 4,75 0,33 5,14 0,28 0,09	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0	Alimento	Porción  O  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  O  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 9  Calorias por gramo 4 4 4 4	Gr 24,18 3,13 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 48,59 11,37 69,56 Total en Gr 10,45 5,43 21,86	397,96  Total en Cal 96,72; 12,52 147,65,93  Total en Cal 102,33 335,09  Total en Cal 41,8 41,8 41,9 41,9 41,9 41,9 41,9 41,9 41,9 41,9
Carbohidratos 26,14 26,14 13,16 13,16 0,09 0,09 0 0 0 0 0 0 0 4 39,39 15  Grasas 13,05 13,05 0,86 0,86 0,05 0,05 0 0 0 0 0 0 9 13,96 12:  58,99 305,7	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas ALMUERZO Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos Grasas	Alimento	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 3 11 2,5  Porción 1 1,35 14 0,15	Alimento     jamon     9,3     2,14     4,82  Alimento     arroz     1,35     14     0,15  Alimento huevo revuelto     7,22     2,38     7,34	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  7,22  2,38  7,34	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento platano frito 0,4 9,74 3,58  Alimento 0,8 19,48 7,16	Porción  1  0.28  0.09  0.05  Porción  1  0.4  9,74  3.58  Porción  2  1,6  38,96  14,32	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	0 0 0 0 Porción 1 4,75 0,33 5,14 0,28 0,09	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0	Alimento	Porción  O  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  O  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	por gramo 4 9 Calorias	Gr 24,18 3,13 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 48,59 56 Total en Gr 10,45 55,43 21,86 87,74 Total en Gr Total en Total e	397,96  Total en Cal  12,52  147,656,93  Total en Cal  194,36  194,36  102,33  335,09  Total en Cal  41,8  460,26
Grasas 13,05 13,05 0,86 0,86 0,05 0,05 0 0 0 0 0 0 9 13,96 12 58,99 305;	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos  MERIENDAS	Alimento huevos fritos 7,3 0,45 5,77  Alimento frijoles 3 11 2,5  Alimento arrox 1,35 14 0,15  Alimento chocolate	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 2,5  Porción 1 1,35 14 0,15	Alimento	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  7,22  2,38  7,34  Porción  1	Alimento cafe  0,28  0,09  0,05  Alimento platano frito 0,4  9,74  3,58  Alimento platano frito 0,8  19,48  7,16  Alimento cafe	Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 0,4 3,58 Porción 2 1,6 14,32 Porción 1	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	0 0 0 Porción 1 0,28 0,09 0,05	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 1 0,1 13,52 0 Porción 0 0 Porción	Alimento	Porción  Porción  Porción  Porción  Porción	Alimento	Porción  Porción  Porción  Porción  Porción	Alimento	Porción  Porción  Porción  Porción  Porción	por gramo 4 9 Calorias por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 9 Calorias por gramo 4 Calorias por gramo Calorias por gramo Calorias por gramo	Gr 24,18 3,13 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 6 48,59 56 Total en Gr 10,45 55,43 21,86 87,74 Total en Gr Gr Total en Gr To	397,96  Total en Cal  12,5; 147,6;6,93  Total en Cal  38,4 194,36  102,3; 335,09  Total en Cal  41,4 460,26
58,99 305.	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos Grasas	Alimento	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 3 11 2,5  Porción 1 1,35 14 0,15	Alimento	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  7,22  2,38  7,34  Porción  1  1,99	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento platano frito 0,4 9,74 3,58  Alimento platano frito 0,8 19,48 7,16  Alimento cafe 0,28	Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 0,4 3,58 Porción 2 1,6 14,32 Porción 1 0,28	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  0,28  0,09  0,05	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0	Alimento	Porción  Porción  Porción  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  Porción  Porción  Porción  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  Porción  Porción  Porción  O  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 4 9	Gr 24,18 3,13 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 48,59 56 55,43 21,86 87,74 Total en Gr 5,64	397,96  Total en Cal 12,5; 147,6; 256,93  Total en Cal 102,3; 335,09  Total en Cal 41,4; 460,26  Total en Cal 22,5;
	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos Grasas  Proteina Carbohidratos Grasas	Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Chocolate 3,37 26,14	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 2,5  Porción 1 1,35 14 0,15  Porción 1 3,37 26,14	Alimento	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  7,22  2,38  7,34  Porción  1  1,99  13,16	Alimento	Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 0,4 9,74 3,58 Porción 2 1,6 38,96 14,32 Porción 1 0,28	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  0,28  0,09  Porción  0	Alimento jugo 0,1 13,52 0	O	Alimento	Porción  Porción  Porción  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  Proción  Proción  Proción  Proción  Proción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  O  Porción  O  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9  Calorias por gramo 4 9  Calorias por gramo 4 4 4 9  Calorias por gramo 4 4 4 9	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 48,59 11,37 69,56 Total en Gr 10,45 55,43 21,86 87,74 Total en Gr 5,64 39,39	397,96  Total en Cal  96,722  12,52  147,66  256,93  Total en Cal  38,4  194,34,35,09  Total en Cal  221,72  460,26  Total en Cal  22,56  Total en Cal  22,57
Dia 3 (Sabado)	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos Grasas  Proteina Carbohidratos Grasas	Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Chocolate 3,37 26,14	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 2,5  Porción 1 1,35 14 0,15  Porción 1 3,37 26,14	Alimento	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  7,22  2,38  7,34  Porción  1  1,99  13,16	Alimento	Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 0,4 9,74 3,58 Porción 2 1,6 38,96 14,32 Porción 1 0,28	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  0,28  0,09  Porción  0	Alimento jugo 0,1 13,52 0	O	Alimento	Porción  Porción  Porción  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  Proción  Proción  Proción  Proción  Proción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  O  Porción  O  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9  Calorias por gramo 4 9  Calorias por gramo 4 4 4 9  Calorias por gramo 4 4 4 9	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 6,859 11,37 69,56 87,74 Total en Gr 5,64 33,39 13,96	397,96  Total en Cal  256,93  Total en Cal  38,44  194,36  102,33  335,09  Total en Cal  41,8  221,72  460,26  Total en Cal  22,56  157,56  157,56
Dia 3 (Sabado)	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos Grasas  Proteina Carbohidratos Grasas	Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Chocolate 3,37 26,14	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 2,5  Porción 1 1,35 14 0,15  Porción 1 3,37 26,14	Alimento	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  7,22  2,38  7,34  Porción  1  1,99  13,16	Alimento	Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 0,4 9,74 3,58 Porción 2 1,6 38,96 14,32 Porción 1 0,28	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  0,28  0,09  Porción  0	Alimento jugo 0,1 13,52 0	O	Alimento	Porción  Porción  Porción  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  Proción  Proción  Proción  Proción  Proción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  O  Porción  O  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9  Calorias por gramo 4 9  Calorias por gramo 4 4 4 9  Calorias por gramo 4 4 4 9	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 6,859 11,37 69,56 87,74 Total en Gr 5,64 33,39 13,96	Total en Cal 38,4 194,36 102,33 335,09 Total en Cal 41,8 221,72 196,74 460,26 Total en Cal 157,56
	Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos Grasas  Proteina Carbohidratos Grasas	Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Alimento Chocolate 3,37 26,14	Porción 2 14,6 0,9 11,54  Porción 1 2,5  Porción 1 1,35 14 0,15  Porción 1 3,37 26,14	Alimento	Porción  1  9,3  2,14  4,82  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  7,22  2,38  7,34  Porción  1  1,99  13,16	Alimento	Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 0,4 9,74 3,58 Porción 2 1,6 38,96 14,32 Porción 1 0,28	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  0,28  0,09  Porción  0	Alimento jugo 0,1 13,52 0	O	Alimento	Porción  Porción  Porción  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  Proción  Proción  Proción  Proción  Proción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  O  Porción  O  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9  Calorias por gramo 4 9  Calorias por gramo 4 4 4 9  Calorias por gramo 4 4 4 9	Gr 24,18 3,13 16,41 43,72 Total en Gr 9,6 6,859 11,37 69,56 87,74 Total en Gr 5,64 33,39 13,96	Total en Cal 38,4 194,36 102,33 335,09 Total en Cal 41,8 221,72 196,74 460,26 Total en Cal 22,56

Persona	Nicoll Co	lorado Antury			Calorias ne	cesarias por día	1756													43,79
	DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	1		
	DESATONO	cafe	1	sándwich	1	Aimento	POICIOII	Allillento	POICIOII	Allinento	POICIOII	Allillelito	POICIOII	Allifiento	POICIOII	Allinento	POTCIOII	Calorias	Total en	Total en
																		por gramo		Cal
	Proteina	0,28	0,28	14,2	14,2		0		0		0		0		0		0	4	14,48	57,92
	Carbohidratos	0,09	0,09	29,4	29,4		0		0		0		0		0		0	4	29,49	117,96
	Grasas	0,05	0,05	8,2	8,2		0		0		0		0		0		0	9	8,25	74,25
																			52,22	250,13
	ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		pure de papa	1	arroz	1	platano frito	2	pollo	1	jugo	1							Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	Proteina	1,26	1,26	1,35	1,35	0,8	1,6	31,67	31,67	0,1	0,1		0		0		0	4	35,98	143,92
																		_		$\vdash$
	Carbohidratos	11	11	14	14	19,48	38,96	0	0	13,52	13,52		0		0		0	4	77,48	
	Grasas	2,47	2,47	0,15	0,15	7,16	14,32	9,1	9,1	0	0		0		0		0	9	26,04	234,36
																			139,5	688,2
	COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	1		
	CONIDA	pure de papa	1	arroz	1	platano frito	2	cafe	1	huevo revuelto	1	Aimento	roidon	Aimento	FOICIOII	Ailillelito	FOICIOII	Calorias	Total en	Total en
						-												por gramo	Gr	Cal
	Proteina	1,26	1,26	1,35	1,35	0,8	1,6	0,28	0,28	7,22	7,22		0		0		0	4	11,71	
	Carbohidratos	11	11	14	14	19,48	38,96	0,09	0,09	2,38	2,38		0		0		0	4	66,43	265,72
	Grasas	2,47	2,47	0,15	0,15	7,16	14,32	0,05	0,05	7,34	7,34		0		0		0	9	24,33	218,97
																			102,47	531,53
	MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		cafe	1	galletas	2	pan	1											Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	Proteina	0,28	0,28	0,98	1,96	1,99	1,99		0		0		0		0		0	4	4,23	16,92
	Carbohidratos	0,09	0,09	11,8	23,6	13,16	13,16		0		0		0		0		0	4	36,85	147,4
	Grasas	0,05	0,05	3,88	7,76	0,86	0,86		0		0		0		0		0	9	8,67	78,03
																			49,75	242,35
			Dia	a 1 (Jueves)																Faltan
Persona	Carlos Cc	olorado Antury	Dia	a 1 (Jueves)	Calorias ne	ecesarias por día	2509													Faltan 1118,97
Persona	Carlos Co	olorado Antury Alimento	Dia	a 1 (Jueves) Alimento	Calorias ne	ecesarias por día Alimento	2509 Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
Persona								Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias por gramo	Total en Gr	
Persona		Alimento cafe	Porción 1	Alimento huevo frito	Porción 1	Alimento arroz	Porción 1	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento		Alimento			Gr	Total en Cal
Persona	DESAYUNO Proteina	Alimento cafe 0,28	Porción 1 0,28	Alimento huevo frito 4,75	Porción 1 4,75	Alimento arroz 1,35	Porción 1 1,35	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo	Gr 6,38	1118,97  Total en Cal  25,52
Persona	DESAYUNO	Alimento cafe	Porción 1	Alimento huevo frito	Porción 1	Alimento arroz	Porción 1	Alimento		Alimento		Alimento		Alimento		Alimento		por gramo	Gr	1118,97  Total en Cal  25,52
Persona	DESAYUNO Proteina	Alimento cafe 0,28	Porción 1 0,28	Alimento huevo frito 4,75	Porción 1 4,75	Alimento arroz 1,35	Porción 1 1,35	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo	Gr 6,38	Total en Cal 25,52 57,68
Persona	Proteina  Carbohidratos	Alimento cafe 0,28 0,09	Porción 1 0,28	Alimento huevo frito 4,75 0,33	Porción 1 4,75 0,33	Alimento arroz 1,35	Porción 1 1,35	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo 4 4	6,38 14,42	Total en Cal 25,52 57,68
Persona	Proteina  Carbohidratos	Alimento cafe 0,28 0,09	Porción 1 0,28	Alimento huevo frito 4,75 0,33	Porción 1 4,75 0,33	Alimento arroz 1,35	Porción 1 1,35	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo 4 4	6,38 14,42 5,34	1118,97  Total en Cal 25,52 57,68 48,06
Persona	Proteina  Carbohidratos  Grasas	Alimento	Porción 1 0,28 0,09 0,05	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14	Porción  1  4,75  0,33  5,14	Alimento arroz 1,35 14 0,15	Porción  1  1,35  14  0,15		0 0		0 0		0 0 0		0 0		0 0	por gramo 4 4	6,38 14,42 5,34	1118,97  Total en Cal 25,52 57,68 48,06
Persona	Proteina  Carbohidratos	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	Porción  1  0,28  0,09  0,05	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14 Alimento	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción	Alimento arroz 1,35 14 0,15	Porción  1  1,35  14  0,15	Alimento	0 0 0	Alimento	0 0 0	Alimento	0 0 0	Alimento	0	Alimento	0 0	por gramo 4 4	6,38 14,42 5,34	1118,97  Total en Cal 25,52 57,68 48,06
Persona	Proteina  Carbohidratos  Grasas	Alimento	Porción 1 0,28 0,09 0,05	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14	Porción  1  4,75  0,33  5,14	Alimento arroz 1,35 14 0,15	Porción  1  1,35  14  0,15		0 0		0 0		0 0 0		0 0		0 0	por gramo 4 4 9	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14	1118,97  Total en Cal  25,52  57,68  48,06  131,26
Persona	Proteina  Carbohidratos  Grasas	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	Porción  1  0,28  0,09  0,05	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14 Alimento	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción	Alimento arroz 1,35 14 0,15	Porción  1  1,35  14  0,15	Alimento	0 0 0	Alimento	0 0 0		0 0 0		0 0		0 0	por gramo 4 4 9 Calorias	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14	Total en Cal 25,52 57,68 48,06 131,26 Total en Cal
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas ALMUERZO	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	Porción  1  0,28  0,09  0,05	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arroz	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1	Alimento arroz 1,35 14 0,15 Alimento platano frito	Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1	Alimento	0 0 0 Porción	Alimento jugo	0 0 0 Porción 1		0 0 0		0 0 0		0 0 0	por gramo  4  9  Calorias por gramo	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr	1118,97  Total en Cal  25,52  57,68  48,06  131,26  Total en Cal  146,08
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento frijoles 3	Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 3	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arroz 1,35	Porción 1 4,75 0,33 5,14  Porción 1 1,35	Alimento	Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  0,4  9,74	Alimento pollo 31,67	0 0 0 0 Porción 1 31,67 0	Alimento jugo 0,1 13,52	0 0 0 0 Porción 1 0,1 13,52		0 0 0 O Porción O 0		0 0 0 Porción 0 0		0 0 0 Porción	por gramo  4  9  Calorias por gramo  4  4	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52	Total en Cal 25,52 57,68 48,06 131,26 Total en Cal 146,08 193,04
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas ALMUERZO Proteina	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento frijoles 3	Porción 1 0,28 0,09 0,05	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arrox 1,35	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  1,35	Alimento  Alimento  Alimento  platano frito  0,4	Porción 1 1,35 14 0,15 Porción 1 0,4	Alimento pollo 31,67	0 0 0 Porción 1 31,67	Alimento jugo 0,1	0 0 0 Porción 1		0 0 0 Porción		0 0 0 Porción		0 0 0 Porción	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52 48,26	Total en Cal 25,52 57,68 48,06 131,26 Total en Cal 146,08 193,04 137,97
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento frijoles 3	Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 3	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arroz 1,35	Porción 1 4,75 0,33 5,14  Porción 1 1,35	Alimento	Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  0,4  9,74	Alimento pollo 31,67	0 0 0 0 Porción 1 31,67 0	Alimento jugo 0,1 13,52	0 0 0 0 Porción 1 0,1 13,52		0 0 0 O Porción O 0		0 0 0 Porción 0 0		0 0 0 Porción	por gramo  4  9  Calorias por gramo  4  4	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52	Total en Cal 25,52 57,68 48,06 131,26 Total en Cal 146,08 193,04
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento frijoles 3	Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 3	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arroz 1,35	Porción 1 4,75 0,33 5,14  Porción 1 1,35	Alimento	Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  0,4  9,74	Alimento pollo 31,67	0 0 0 0 Porción 1 31,67 0	Alimento jugo 0,1 13,52	0 0 0 0 Porción 1 0,1 13,52		0 0 0 O Porción O 0		0 0 0 Porción 0 0		0 0 0 Porción	por gramo  4  9  Calorias por gramo  4  4	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52 48,26	Total en Cal 25,52 57,68 48,06 131,26 Total en Cal 146,08 193,04 137,97
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento frijoles 3	Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 3	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arroz 1,35	Porción 1 4,75 0,33 5,14  Porción 1 1,35	Alimento	Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  0,4  9,74	Alimento pollo 31,67	0 0 0 0 Porción 1 31,67 0	Alimento jugo 0,1 13,52	0 0 0 0 Porción 1 0,1 13,52		0 0 0 0 Porción 0 0 0 0		0 0 0 Porción 0 0		0 0 0 Porción	por gramo  4  9  Calorias por gramo  4  4	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52 48,26	Total en Cal 25,52 57,68 48,06 131,26 Total en Cal 146,08 193,04 137,97
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos  Grasas	Alimento	Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 3 11 2,5	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arroz 1,35 14 0,15	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  1,35  14  0,15	Alimento arrox 1,35 14 0,15  Alimento platano frito 0,4 9,74 3,58	Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  0,4  9,74  3,58	Alimento pollo 31,67 0 9,1	0 0 0 Porción 1 31,67 0	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 Porción 1 0,1 13,52	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0 0 0	Alimento	0 0 0 Porción 0	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0	por gramo 4 4 9 Calorias 9 Calorias Calorias	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52 48,26 15,33 100,11 Total en	Total en Cal  Total en Cal  25,52  57,68  48,06  131,26  Total en Cal  146,08  193,04  137,97  477,09
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  Comida	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento frijoles 11 2,5	Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 2,5 Porción 1	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arrox 1,35 14 0,15  Alimento arroz	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1	Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento platano frito 0,4 9,74 3,58  Alimento chorizo frito	Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  0,4  9,74  3,58  Porción  1	Alimento pollo 31,67 0 9,1 Alimento cafe	0 0 0 0 1 1 31,67 0 9,1 Porción 1 1	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 Porción 1 0,1 13,52 0 Porción	Alimento	0 0 Porción 0 0 Porción	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 Calorias por gramo Calorias por gramo por gramo	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52 48,26 15,33 100,11 Total en Gr Gr	Total en Cal  Total en Cal  25,52  57,68  48,06  131,26  Total en Cal  146,08  193,04  137,97  477,09  Total en Cal
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  Comida  Proteina	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento frijoles 3 11 2,5  Alimento frijoles 3	Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 2,5  Porción 1 3 3	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento arroz 1,35	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  1,35  Porción  1  1,35	Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento platano frito 0,4 9,74 3,58  Alimento chorizo frito	Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  0,4  9,74  3,58	Alimento pollo 31,67 0 9,1 Alimento cafe 0,28	0 0 0 1 31,67 0 9,1	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 Porción 1 13,52 0 Porción 0	Alimento	0 0 0 Porción 0 0 Proción 0 0 0	Alimento	0 0 0 Porción 0 0 Proción 0 0	Alimento	0 0 0 Porción 0 0 Porción 0 0	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52 48,26 15,33 100,11	Total en Cal 131,26  Total en Cal 25,52  57,68  48,06  131,26  Total en Cal 146,08  193,04  137,97  477,09  Total en Cal 65,16
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  Comida	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento frijoles 11 2,5	Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 2,5 Porción 1	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arrox 1,35 14 0,15  Alimento arroz	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1	Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento platano frito 0,4 9,74 3,58  Alimento chorizo frito	Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  0,4  9,74  3,58  Porción  1	Alimento pollo 31,67 0 9,1 Alimento cafe	0 0 0 0 1 1 31,67 0 9,1 Porción 1 1	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 Porción 1 0,1 13,52 0 Porción	Alimento	0 0 Porción 0 0 Porción	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 Calorias por gramo Calorias por gramo por gramo	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52 48,26 15,33 100,11 Total en Gr Gr	Total en Cal 146,08 193,04 137,97 477,09 Total en Cal 65,16
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  Comida  Proteina	Alimento cafe 0,28 0,09 0,05  Alimento frijoles 3 11 2,5  Alimento frijoles 3	Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 2,5  Porción 1 3 3	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento arroz 1,35	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  1,35  Porción  1  1,35	Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento platano frito 0,4 9,74 3,58  Alimento chorizo frito	Porción  1,35  14  0,15  Porción  1  0,4  9,74  3,58  Porción  1  11,66	Alimento pollo 31,67 0 9,1 Alimento cafe 0,28	0 0 0 1 31,67 0 9,1	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 Porción 1 13,52 0 Porción 0	Alimento	0 0 0 Porción 0 0 Proción 0 0 0	Alimento	0 0 0 Porción 0 0 Proción 0 0	Alimento	0 0 0 Porción 0 0 Porción 0 0	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52 48,26 15,33 100,11	Total en Cal 25,52 57,68 48,06 131,26 Total en Cal 146,08 193,04 137,97 477,09 Total en Cal 65,16 110,04
Persona	Proteina  Carbohidratos  Grasas  ALMUERZO  Proteina  Carbohidratos  Grasas  COMIDA  Proteina  Carbohidratos	Alimento cafe  0,28  0,09  0,05  Alimento frijoles  3  Alimento frijoles  3  11	Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 2,5  Porción 1 1 1 1 1	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento arroz 1,35 14 1,35	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  1,35	Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento platano frito 0,4 9,74 3,58  Alimento chorizo frito 11,66 2,42	Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  0,4  9,74  3,58  Porción  1  11,66  2,42	Alimento pollo 31,67 0 9,1 Alimento cafe 0,28 0,09	0 0 0 0 Porción 1 31,67 0 9,1 Porción 1 1 0,28 0,09	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	0 0 0 Porción 0 0 Porción 0 0 0	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 4 4 4	Gr 6,38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52 48,26 15,33 100,11 Total en Gr 16,29 27,51	Total en Cal 25,52 57,68 48,06 131,26 Total en Cal 146,08 193,04 137,97 477,09 Total en Cal 65,16 110,04
Persona	Proteina  Carbohidratos  Grasas  ALMUERZO  Proteina  Carbohidratos  Grasas  COMIDA  Proteina  Carbohidratos	Alimento cafe  0,28  0,09  0,05  Alimento frijoles  3  Alimento frijoles  3  11	Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 2,5  Porción 1 1 1 1 1	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento arroz 1,35 14 1,35	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  1,35	Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento platano frito 0,4 9,74 3,58  Alimento chorizo frito 11,66 2,42	Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  0,4  9,74  3,58  Porción  1  11,66  2,42	Alimento pollo 31,67 0 9,1 Alimento cafe 0,28 0,09	0 0 0 0 Porción 1 31,67 0 9,1 Porción 1 1 0,28 0,09	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	0 0 0 Porción 0 0 Porción 0 0 0	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 4 4 4	Gr 6.38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52 48,26 15,33 100,11 Total en Gr 16,29 27,51 27,5	Total en Cal 25,52 57,68 48,06 131,26 Total en Cal 146,08 193,04 137,97 477,09 Total en Cal 65,16 110,04 247,5
Persona	Proteina  Carbohidratos  Grasas  ALMUERZO  Proteina  Carbohidratos  Grasas  COMIDA  Proteina  Carbohidratos	Alimento cafe  0,28  0,09  0,05  Alimento frijoles  3  Alimento frijoles  3  11	Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 2,5  Porción 1 1 1 1 1	Alimento huevo frito 4,75 0,33 5,14  Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento arroz 1,35 14 1,35	Porción  1  4,75  0,33  5,14  Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  1,35	Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento platano frito 0,4 9,74 3,58  Alimento chorizo frito 11,66 2,42	Porción  1  1,35  14  0,15  Porción  1  0,4  9,74  3,58  Porción  1  11,66  2,42	Alimento pollo 31,67 0 9,1 Alimento cafe 0,28 0,09	0 0 0 0 1 31,67 0 9,1 Porción 1 0,28 0,09	Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 0 0 13,52 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	0 0 0 Porción 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 4 4 4	Gr 6.38 14,42 5,34 26,14 Total en Gr 36,52 48,26 15,33 100,11 Total en Gr 16,29 27,51 27,5	Total en Cal 25,52 57,68 48,06 131,26 Total en Cal 146,08 193,04 137,97 477,09 Total en Cal 65,16 110,04 247,5

																		Calorias	Total en	Total en
		cafe	1	cereal	1	pan	2											por gramo	Gr	Cal
	Proteina	0,28	0,28	4,06	4,06	2,29	4,58		0		0		0		0		0	4	8,92	35,68
	Carbohidratos	0,09	0,09	43,58	43,58	15,18	30,36		0		0		0		0		0	4	74,03	296,12
	Grasas	0,05	0,05	0,99	0,99	0,99	1,98		0		0		0		0		0	9	3,02	27,18
																			85,97	358,98
Persona	Carlos Co	olorado Antury	Dia	2 (Viernes)	Calorias ne	cesarias por día	2509													Faltan 1339,57
	DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		huevo fritos	1	jamon	1	cafe	1	pan	1									Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	Proteina	4,75	4,75	9,3	9,3	0,28	0,28	1,99	1,99		0		0		0		0	4	16,32	65,28
	Carbohidratos	0,33	0,33	2,14	2,14	0,09	0,09	13,16	13,16		0		0		0		0	4	15,72	62,88
	Grasas	5,14	5,14	4,82	4,82	0,05	0,05	0,86	0,86		0		0		0		0	9	10,87	97,83
																			42,91	225,99
																			,	-7.
	ALMUERZO	Alimento frijoles	Porción 1	Alimento	Porción 1	Alimento	Porción 1	Alimento huevo frito	Porción 1	Alimento	Porción 1	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias	Total en	Total en
	Drot-!									jugo								por gramo	Gr	Cal
	Proteina	3	3	1,35	1,35	0,4	0,4	4,75	4,75	0,1	0,1	-	0		0		0	4	9,6	
	Carbohidratos	11	11	14	14	9,74	9,74	0,33	0,33	13,52	13,52		0		0		0	4	48,59	
	Grasas	2,5	2,5	0,15	0,15	3,58	3,58	5,14	5,14	0	0		0		0		0	9	11,37	102,33
																			69,56	335,09
	COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		arroz	1	huevo revuelto	1	platano frito	2	cafe	1									Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	Proteina	1,35	1,35	7,22	7,22	0,8	1,6	0,28	0,28		0		0		0		0	4	10,45	41,8
	Carbohidratos	14	14	2,38	2,38	19,48	38,96	0,09	0,09		0		0		0		0	4	55,43	221,72
	Grasas	0,15	0,15	7,34	7,34	7,16	14,32	0,05	0,05		0		0		0		0	9	21,86	196,74
																			87,74	460,26
	MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
	MERIENDAS	Alimento	Porción 1	Alimento	Porción 1	Alimento	Porción 1	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	MERIENDAS  Proteina							Alimento	Porción 0	Alimento	Porción 0	Alimento	Porción 0	Alimento	Porción 0	Alimento	Porción 0			
		mazamorra	1	pan	1	cafe	1	Alimento		Alimento		Alimento		Alimento		Alimento		por gramo	Gr	Cal 16,84
	Proteina	mazamorra 1,94	1,94	pan 1,99	1,99	cafe 0,28	0,28	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo	Gr 4,21	Cal 16,84 117,84
	Proteina Carbohidratos	1,94 16,21	1 1,94 16,21	pan 1,99 13,16	1 1,99 13,16	0,28 0,09	1 0,28 0,09	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo 4 4	9,46 1,49	Cal 16,84 117,84 13,41
	Proteina Carbohidratos	1,94 16,21	1 1,94 16,21	pan 1,99 13,16	1 1,99 13,16	0,28 0,09	1 0,28 0,09	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo 4 4	Gr 4,21 29,46	16,84 117,84
	Proteina Carbohidratos	1,94 16,21	1 1,94 16,21 0,58	pan 1,99 13,16	1 1,99 13,16	0,28 0,09	1 0,28 0,09	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo 4 4	9,46 1,49	Cal 16,84 117,84 13,41
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas	1,94 16,21	1 1,94 16,21 0,58	pan 1,99 13,16 0,86	1 1,99 13,16 0,86	0,28 0,09	1 0,28 0,09	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	Alimento	0	por gramo 4 4	9,46 1,49	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas	nazamorra 1,94 16,21 0,58  olorado Antury Alimento	1 1,94 16,21 0,58 Dia	pan 1,99 13,16 0,86  3 (Sabado)	1 1,99 13,16 0,86 Calorias ne	cafe 0,28 0,09 0,05	1 0,28 0,09 0,05 2509		0	Alimento	0 0 0	Alimento	0 0 0	Alimento	0	Alimento	0 0 0	por gramo 4 9	9,46 1,49	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carios Co	mazamorra 1,94 16,21 0,58 0lorado Antury Alimento cafe	1 1,94 16,21 0,58 Dia	pan 1,99 13,16 0,86 3 (Sabado) Alimento sándwich	1 1,99 13,16 0,86 Calorias ne	cafe 0,28 0,09 0,05 0,05 cesarias por dia Alimento huevo revuelto	1 0,28 0,09 0,05		0 0 0		0 0 0		0 0 0		0 0 0		0 0 0	por gramo  4  9  Calorias por gramo	Gr 4,21 29,46 1,49 35,16 Total en Gr	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09 Faltan 561,96 Total en Cal
Persona	Proteina  Carbohidratos  Grasas  Carlos Co  DESAYUNO  Proteina	mazamorra 1,94 16,21 0,58  olorado Antury Alimento cafe 0,28	1 1,94 16,21 0,58 Dia	pan 1,99 13,16 0,86  3 (Sabado)  Alimento sándwich 14,2	1 1,99 13,16 0,86 Calorias nee Porción 1 14,2	cafe 0,28 0,09 0,05 0,05  ccesarias por dia Alimento huevo revuelto 7,22	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22		0 0 0 Porción		0 0 0 O Porción		0 0 0 0 Porción		0 0 0 Porción 0		0 0 0 Porción	por gramo  4  9  Calorias por gramo  4	Gr 4,21 29,46 1,49 35,16 Total en Gr 21,7	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09 Faltan 561,96 Total en Cal 86,8
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carios Co	mazamorra 1,94 16,21 0,58 0lorado Antury Alimento cafe	1 1,94 16,21 0,58 Dia	pan 1,99 13,16 0,86 3 (Sabado) Alimento sándwich	1 1,99 13,16 0,86 Calorias ne	cafe 0,28 0,09 0,05 0,05 cesarias por dia Alimento huevo revuelto	1 0,28 0,09 0,05		0 0 0		0 0 0		0 0 0		0 0 0		0 0 0	por gramo  4  9  Calorias por gramo	Gr 4,21 29,46 1,49 35,16 Total en Gr	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09 Faltan 561,96 Total en Cal
Persona	Proteina  Carbohidratos  Grasas  Carios Co  DESAYUNO  Proteina  Carbohidratos	1,94   16,21   0,58   0,09   0,09   0,09   0,00	1 1,94 16,21 0,58 Dia Porción 1 0,28	pan 1,99 13,16 0,86  3 (Sabado)  Alimento sándwich 14,2 29,4	1 1,99 13,16 0,86 Calorias ne Porción 1 14,2 29,4	cafe 0,28 0,09 0,05 0,05  ccesarias por día Alimento huevo revuelto 7,22 2,38	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38		O O O O O O O O O O O O O O O O O O O		O O O O O O O O O O O O O O O O O O O		O O O O O O O O O O O O O O O O O O O		O O O O O O O O O O O O O O O O O O O		O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	por gramo  4  9  Calorias por gramo  4  4	Gr 4,21 29,46 1,49 35,16 Total en Gr 21,7 31,87	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09  Faltan 561,96  Total en Cal 86,8 127,48
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos Co DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas	1,94 16,21 0,58  Dlorado Antury Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	1 1,94 16,21 0,58  Dia  Porción 1 0,28 0,09 0,05	pan 1,99 13,16 0,86 3 (Sabado) Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2	1 1,99 13,16 0,86 Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2	cafe 0,28 0,09 0,05  cesarias por día Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0	por gramo  4  9  Calorias por gramo  4  4	Gr 4,21 29,46 1,49 35,16 Total en Gr 21,7 31,87 15,59	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09 Faitan 561,96 Total en Cal 86,8 127,48 140,31
Persona	Proteina  Carbohidratos  Grasas  Carios Co  DESAYUNO  Proteina  Carbohidratos	nazamorra 1,94 16,21 0,58  Diorado Antury Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	1 1,94 16,21 0,58 Dia Porción 1 0,28	pan 1,99 13,16 0,86 3 (Sabado) Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2 Alimento	1 1,99 13,16 0,86 Calorias ne Porción 1 14,2 29,4	cafe 0,28 0,09 0,05  cesarias por día Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O		O O O O O O O O O O O O O O O O O O O		O O O O O O O O O O O O O O O O O O O		O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9 Calorias	Gr 4,21 29,46 1,49 35,16 Total en Gr 21,7 15,59 69,16 Total en Gr Total en Gr 15,59	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09 Faltan 561,96 Total en Cal 86,8 127,48 140,31 354,59
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos Co DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO	nazamorra 1,94 16,21 0,58 0lorado Antury Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	1 1,94 16,21 0,58  Dia  Porción 1 0,28 0,09 0,05	1,99 13,16 0,86 3 (Sabado) Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2 Alimento arroz	1 1,99 13,16 0,86  Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2  Porción 1	cafe 0,28 0,09 0,05 0,05  cesarias por día Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento platano frito	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34 Porción 2	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento Alimento jugo	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	A 4 9 Calorias por gramo 4 4 9 Calorias por gramo por gramo 4 4 9 Calorias por gramo calorias por gramo calorias por gramo por	Gr 4,21 29,46 1,49 35,16 Total en Gr 15,59 69,16 Total en Gr	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09  Faltan 561,96  Total en Cal 86,8 127,48 140,31 354,59  Total en Cal
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos Co DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina	nazamorra 1,94 16,21 0,58  Diorado Antury Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	1 1,94 16,21 0,58 Dia Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 1,26	pan 1,99 13,16 0,86 3 (Sabado) Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2 Alimento	1 1,99 13,16 0,86  Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2  Porción 1 1,35	cafe 0,28 0,09 0,05  ccesarias por día Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento platano frito 0,8	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34 Porción 2 1,6	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento  Alimento  jugo  0,1	0 0 0 Porción 0 0 Porción 1 0,1	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9 Calorias	Gr 4.21 29,46 4.21 1,49 35,16  Total en Gr 21,7 11,59 69,16  Total en Gr 35,98	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09 Faltan 561,96 Total en Cal 86,8 127,48 140,31 354,59 Total en Cal
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos Co DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO	nazamorra 1,94 16,21 0,58 0lorado Antury Alimento cafe 0,28 0,09 0,05	1 1,94 16,21 0,58  Dia  Porción 1 0,28 0,09 0,05	1,99 13,16 0,86 3 (Sabado) Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2 Alimento arroz 1,35	1 1,99 13,16 0,86  Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2  Porción 1	cafe 0,28 0,09 0,05 0,05  cesarias por día Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento platano frito	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34 Porción 2	Alimento  Alimento  pollo 31,67	0 0 0 Porción 0 0 0	Alimento Alimento jugo	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Calorias por gramo  4  Calorias por gramo  4  9  Calorias por gramo  4  4  9	Gr 4,21 29,46 1,49 35,16 Total en Gr 15,59 69,16 Total en Gr	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09 Faltan 561,96 Total en Cal 86,8 127,48 140,31 354,59 Total en Cal
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos Co DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos	nazamorra 1,94 16,21 0,58 0lorado Antury Alimento cafe 0,28 0,09 0,05 Alimento pure de papa 1,26 11	1 1,94 16,21 0,58 Dia Porción 1 0,28 0,09 0,05 Porción 1 1,26	pan 1,99 13,16 0,86 3 (Sabado) Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2 Alimento arroz 1,35	1 1,99 13,16 0,86  Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2  Porción 1 1,35	cafe 0,28 0,09 0,05 0,05  Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento platano frito 0,8 19,48	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34	Alimento  Alimento  pollo  31,67	0 0 0 Porción 0 0 1 1 31,67	Alimento  Alimento  jugo  0,1  13,52	0 0 0 0 Porción 0 0 0 0 1 1 1 1 3,52	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Calorias por gramo 4 9 Calorias por gramo 4 9 Calorias por gramo 4 4 9	Gr 4.21 29,46 4.21 1,49 35,16  Total en Gr 21,7 31,87 15,59 69,16  Total en Gr 35,98 77,48 26,04	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09  Faltan 561,96  Total en Cal 86,8 127,48 140,31 354,59  Total en Cal 143,92 309,92
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos Co DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas	1,94   16,21   0,58   0,58   0,58   0,58   0,58   0,09   0,05	1 1,94 16,21 0,58  Dia  Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 1,26 11 2,47	pan 1,99 13,16 0,86 3 (Sabado) Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2 Alimento arroz 1,35 14 0,15	1 1,99 13,16 0,86  Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2  Porción 1 1,35 14 0,15	cafe 0,28 0,09 0,05  cesarias por día Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento platano frito 0,8 19,48 7,16	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34 Porción 2 1,6 38,96 14,32	Alimento  Alimento  pollo  31,67  0  9,1	0 0 0 0 Porción 0 0 0 31,67 0 9,1	Alimento  Alimento jugo 0,1 13,52	0 0 0 0 Porción 0 0 0 1 0,1 13,52	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Calorias por gramo 4 9 Calorias por gramo 4 9 Calorias por gramo 4 4 9	Gr 4.21 29,46 4.21 1,49 35,16  Total en Gr 21,7 15,59 69,16  Total en Gr 35,98 77,48	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09 Faltan 561,96 Total en Cal 86,8 127,48 140,31 354,59 Total en Cal 143,92 309,92
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos Co DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos	1,94   16,21   0,58   0,58   0,58   0,09   0,05	1 1,94 16,21 0,58  Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 1,26 11 2,47	pan 1,99 13,16 0,86  3 (Sabado)  Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2  Alimento arroz 1,35 14 0,15	1 1,99 13,16 0,86  Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2  Porción 1 1,35 14 0,15	cafe 0,28 0,09 0,05  cesarias por dia Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento platano frito 0,8 19,48 7,16  Alimento	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34 Porción 2 1,6 38,96 14,32 Porción	Alimento  Alimento  pollo  31,67  0  9,1	0 0 0 0 Porción 0 0 0 31,67 0 9,1	Alimento  Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 Porción 0 0 0 1 1 0,1 13,52 0	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Calorias por gramo 4 9 Calorias por gramo 4 9 Calorias por gramo 4 4 9	Gr 4.21 29,46 4.21 1,49 35,16  Total en Gr 21,7 31,87 15,59 69,16  Total en Gr 35,98 77,48 26,04	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09  Faltan 561,96  Total en Cal 86,8 127,48 140,31 354,59  Total en Cal 143,92 309,92
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos Co DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA	Alimento pure de papa  Alimento pure de papa	1 1,94 16,21 0,58  Dia  Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 1,26 11 2,47	pan 1,99 13,16 0,86  3 (Sabado)  Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2  Alimento arroz 1,35 14 0,15	1 1,99 13,16 0,86  Calorias ne Porción 1 1,35 14 0,15  Porción 1	cafe 0,28 0,09 0,05  cesarias por día Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento 0,8 19,48 7,16  Alimento platano frito	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34 Porción 2 1,6 38,96 14,32 Porción 2	Alimento  Alimento  pollo  31,67  0  9,1  Alimento cafe	0 0 0 0 Porción 0 0 0 0 0 0 0 Porción 1 1 31,67 0 9,1	Alimento  Alimento jugo 0,1 13,52 0  Alimento huevo revuelto	0 0 0 0 Porción 0 0 0 1 0,1 13,52 0	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 9 Calorias por gramo Calorias por gramo 4 por gramo	Gr 4,21 29,46 4,21 1,49 35,16  Total en Gr 21,7 31,87 15,59 69,16  Total en Gr 35,98 77,48 26,04 139,5	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09 Faitan 561,96 Total en Cal 86,8 127,48 140,31 354,59 Total en Cal 143,92 234,36 688,2 Total en Cal
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos Co DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas	1,94   16,21   0,58   0,58   0,58   0,09   0,05	1 1,94 16,21 0,58  Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 1,26 11 2,47	pan 1,99 13,16 0,86  3 (Sabado)  Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2  Alimento arroz 1,35 14 0,15	1 1,99 13,16 0,86  Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2  Porción 1 1,35 14 0,15	cafe 0,28 0,09 0,05  cesarias por dia Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento platano frito 0,8 19,48 7,16  Alimento	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34 Porción 2 1,6 38,96 14,32 Porción	Alimento  Alimento  pollo  31,67  0  9,1	0 0 0 0 Porción 0 0 0 31,67 0 9,1	Alimento  Alimento jugo 0,1 13,52 0	0 0 0 0 Porción 0 0 0 1 1 0,1 13,52 0	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	0 0 0 0 Porción 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Calorias por gramo  4  Calorias por gramo  4  4  9  Calorias por gramo  4  9  Calorias por gramo	Gr 4.21 29,46 4.21 35,16  Total en Gr 21,7 15,59 69,16  Total en Gr 35,98 26,04 139,5	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09 Faltan 561,96 Total en Cal 86,8 127,48 140,31 354,59 Total en Cal 143,92 309,92 234,36 688,2
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos Co DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA	Alimento pure de papa 1,26 Alimento 1,26	1 1,94 16,21 0,58  Dia  Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 1,26 11 2,47	pan 1,99 13,16 0,86  3 (Sabado)  Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2  Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento arroz 1,35	1 1,99 13,16 0,86  Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2  Porción 1 1,35 14 0,15	cafe 0,28 0,09 0,05  cesarias por dia Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento 0,8 19,48 7,16  Alimento platano frito platano frito 0,8 0,8	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34 Porción 2 1,6 38,96 14,32 Porción 2 1,6 1,32 Porción 2 1,6 1,6 1,32 Porción 2 1,6 1,6 1,6 1,6 1,6 1,6 1,6 1,6 1,6 1,6	Alimento  Alimento  pollo  31,67  0  9,1  Alimento  cafe  0,28	0 0 0 0 Porción 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Alimento  Alimento jugo 0,1 13,52 0  Alimento huevo revuelto 7,22	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	por gramo 4 4 9 Calorias por gramo 4 4 9	Gr 4,21 29,46 4,21 1,49 35,16  Total en Gr 21,7 31,87 15,59 69,16  Total en Gr 35,98 77,48 26,04 139,5	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09  Faltan 561,96  Total en Cal 140,31 354,59  Total en Cal 143,92 309,92 234,36 688,2  Total en Cal 46,84
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos Co DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos	1,94   16,21   0,58   16,21   0,58   16,21   0,58   16,21	1 1,94 16,21 0,58 Dia Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 1,26 11 2,47  Porción 1 1,26 11 1,26 11	pan 1,99 13,16 0,86  3 (Sabado)  Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2  Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento arroz 1,35 14	1 1,99 13,16 0,86  Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2  Porción 1 1,35 14 0,15  Porción 1 1,35 14 1,35 14	cafe 0,28 0,09 0,05  cesarias por dia Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento platano frito 0,8 19,48  Alimento o,8 19,48  19,48	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34 Porción 2 1,6 38,96 Porción 2 1,6 38,96 Porción 2 1,6 38,96	Alimento  Alimento  pollo  31,67  0  9,1  Alimento  cafe  0,28  0,09	0 0 0 0 Porción 1 31,67 0 9,1 Porción 1 0,28 0,09	Alimento  Alimento jugo 0,1 13,52 0  Alimento huevo revuelto 7,22 2,38	0 0 0 0 Porción 1 0,1 13,52 0 Porción 1 7,22 2,38	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Calorias por gramo  4  4  9  Calorias por gramo  4  4  9  Calorias por gramo  4  Calorias por gramo  4  4  4  9	Gr 4,21 29,46 4,21 1,49 35,16  Total en Gr 21,7 7,48 47,74 13,59 15,59 17,48 13,55 17,48 13,55 17,48 13,55 17,48 18,66,43	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09  Faltan 561,96  Total en Cal 143,92 309,92 234,36 688,2  Total en Cal 46,84 265,72
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos CC DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos Grasas	mazamorra   1,94   16,21   0,58     16,21   0,58     16,21   0,58     16,21   0,58     16,21   17,26	1 1,94 16,21 0,58  Dia  Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 1,26 11 2,47  Porción 1 1,24 11 2,47	pan 1,99 13,16 0,86 3 (Sabado) Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2 Alimento arroz 1,35 14 0,15 Alimento arroz 1,35 14 0,15	1 1,99 13,16 0,86 Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2 Porción 1 1,35 14 0,15	cafe 0,28 0,09 0,05  cesarias por dia Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento platano frito 0,8 119,48 7,16  Alimento platano frito 0,8 119,48 7,16	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34 Porción 2 1,6 38,96 14,32 14,32	Alimento  Alimento  pollo  31,67  0  9,1  Alimento  cafe  0,28  0,09  0,05	Porción  1  31,67  0  9,1  1  0,28  0,09  0,05	Alimento  Alimento jugo 0,1 13,52 0  Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34	0 0 0 0 Porción 1 0,1 13,52 0 Porción 1 7,22 2,38 7,34	Alimento	Porción  Perción  Perción  Perción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  Porción  Porción  Porción  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  O  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Calorias por gramo  4  4  9  Calorias por gramo  4  4  9  Calorias por gramo  4  Calorias por gramo  4  4  4  9	Gr 4,21 29,46 4,21 1,49 35,16  Total en Gr 21,7 31,87 15,59 69,16  Total en Gr 35,98 77,48 4,24 139,5  Total en Gr 11,77 1,74 66,43 24,33	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09  Faltan 561,96  Total en Cal 143,92 309,92 234,36 688,2  Total en Cal 143,92 234,36 688,2
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos Co DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos	1,94   16,21   0,58   16,21   0,58   16,21   0,58   16,21	1 1,94 16,21 0,58 Dia Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 1,26 11 2,47  Porción 1 1,26 11 1,26 11	pan 1,99 13,16 0,86  3 (Sabado)  Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2  Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento arroz 1,35 14	1 1,99 13,16 0,86  Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2  Porción 1 1,35 14 0,15  Porción 1 1,35 14 1,35 14	cafe 0,28 0,09 0,05  cesarias por dia Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento platano frito 0,8 19,48  Alimento o,8 19,48  19,48	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34 Porción 2 1,6 38,96 Porción 2 1,6 38,96 Porción 2 1,6 38,96	Alimento  Alimento  pollo  31,67  0  9,1  Alimento  cafe  0,28  0,09	0 0 0 0 Porción 1 31,67 0 9,1 Porción 1 0,28 0,09	Alimento  Alimento jugo 0,1 13,52 0  Alimento huevo revuelto 7,22 2,38	0 0 0 0 Porción 1 0,1 13,52 0 Porción 1 7,22 2,38	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Alimento	O O O O O O O O O O O O O O O O O O O	Calorias por gramo  4  4  9  Calorias por gramo  4  Calorias por gramo  4  Calorias por gramo  4  Calorias por gramo	Gr 4,21 29,46 1,49 35,16  Total en Gr 21,7 15,59 69,16  Total en Gr 33,98 77,48 26,04 139,5  Total en Gr 11,71 66,43 24,33 102,47  Total en Gr Total en Gr Total e	Cal 16,84 117,84 13,41 148,09  Faltan 561,96  Total en Cal 86,8 127,48 140,31 354,59  Total en Cal 446,84 265,72 218,97 531,53
Persona	Proteina Carbohidratos Grasas  Carlos CC DESAYUNO  Proteina Carbohidratos Grasas  ALMUERZO  Proteina Carbohidratos Grasas  COMIDA  Proteina Carbohidratos Grasas	mazamorra   1,94   16,21   0,58     16,21   0,58     16,21   0,58     16,21   0,58     16,21   17,26	1 1,94 16,21 0,58  Dia  Porción 1 0,28 0,09 0,05  Porción 1 1,26 11 2,47  Porción 1 1,26 11 11 1,26 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11 11	pan 1,99 13,16 0,86 3 (Sabado)  Alimento sándwich 14,2 29,4 8,2  Alimento arroz 1,35 14 0,15  Alimento arroz 1,35 14 0,15	1 1,99 13,16 0,86 Calorias ne Porción 1 14,2 29,4 8,2 Porción 1 1,35 14 0,15 Porción 1 1,35 14 0,15	cafe 0,28 0,09 0,05  cesarias por dia Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34  Alimento platano frito 0,8 119,48 7,16  Alimento platano frito 0,8 119,48 7,16  Alimento platano frito 0,8 119,48 7,16	1 0,28 0,09 0,05 2509 Porción 1 7,22 2,38 7,34 Porción 2 1,6 38,96 14,32 1,6 38,96 14,32 Porción 2	Alimento  Alimento  pollo  31,67  0  9,1  Alimento  cafe  0,28  0,09  0,05	Porción  Porción  Porción  Porción  Porción  Porción  Porción  Porción  Porción  Porción	Alimento  Alimento jugo 0,1 13,52 0  Alimento huevo revuelto 7,22 2,38 7,34	0 0 0 0 Porción 1 0,1 13,52 0 Porción 1 7,22 2,38 7,34	Alimento	Porción  Perción  Perción  Perción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  Porción  Porción  Porción  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Alimento	Porción  O  Porción  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O  O	Calorias por gramo 4 4 9	Gr 4,21 29,46 4,21 35,16  Total en Gr 21,7 31,87 15,59 69,16  Total en Gr 35,98 26,04 139,5  Total en Gr 11,71 66,43 24,33 102,47	Cal 16,84 117,84 117,84 13,41 148,09 Faltan 561,96 Total en Cal 86,8 127,48 140,31 354,59 Total en Cal 143,92 234,36 688,2 Total en Cal 46,84 265,72 218,97 531,53

Carbohidratos	13,52	13,52	11,8	23,6	13,16	13,16	16,21	16,21	0	0	0	0	4	66,49	265,96
Grasas	0	0	3,88	7,76	0,86	0,86	0,58	0,58	0	0	0	0	9	9,2	82,8
														81,68	372,72

Persona		Calorias necesarias		DÍA				DÍ		Ä 2		Total de calorias	DÍA		A 3		Total de calorias
			DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	consumidas	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	consumidas	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	consumidas
1	Nicoll Colorado Antury	1756	157,65	477,09	422,7	1,93	1059,37	256,93	335,09	460,26	305,76	1358,04	250,13	688,2	531,53	242,35	1712,2
2	Carlos Colorado Antury	2509	131,26	477,09	422,7	358,98	1390,03	225,99	335,09	460,26	148,09	1169,43	354,59	688,2	531,53	372,72	1947,0
3							0					0					
4							0					0					
5							0					0					
6							0					0					-
7							0					0					-
8							0					0					
9							0					0					
10							0					0					