

[illegible]

[illegible]

	cafe	1	cereal	1	pan	2											Calorias por gramo	Total en Gr	Total en 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

Dia 2 (Viernes)

Persona	Carlos Colorado Antury	Calorias necesarias por día	2509
---------	------------------------	-----------------------------	------

Fallan

1339,57

DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	huevo fritos	1	jamon	1	cafe	1	pan	1											
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

ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	fríjoles	1	arroz	1	platano frito	1	huevo frito	1	jugo	1									
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	38,4
Carbohidratos	11	11	14	14	9,74	9,74	0,33	0,33	13,52	13,52		0		0		0	4	48,59	194,36
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	Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	arroz	1	huevo revuelto	1	platano frito	2	cafe	1											
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	Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	mazamorra	1	pan	1	cafe	1													
Proteina	1,94	1,94	1,99	1,99	0,28	0,28		0		0		0		0		0	4	4,21	16,84
Carbohidratos	16,21	16,21	13,16	13,16	0,09	0,09		0		0		0		0		0	4	29,46	117,84
Grasas	0,58	0,58	0,86	0,86	0,05	0,05		0		0		0		0		0	9	1,49	13,41
																		35,16	148,09

Dia 3 (Sabado)

Persona	Carlos Colorado Antury	Calorias necesarias por día	2509
---------	------------------------	-----------------------------	------

Fallan

561,96

DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	cafe	1	sándwich	1	huevo revuelto	1													
Proteina	0,28	0,28	14,2	14,2	7,22	7,22		0		0		0		0		0	4	21,7	86,8
Carbohidratos	0,09	0,09	29,4	29,4	2,38	2,38		0		0		0		0		0	4	31,87	127,48
Grasas	0,05	0,05	8,2	8,2	7,34	7,34		0		0		0		0		0	9	15,59	140,31
																		69,16	354,59

ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	pure de papa	1	arroz	1	platano frito	2	pollo	1	jugo	1									
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
Carbohidratos	11	11	14	14	19,48	38,96	0	0	13,52	13,52		0		0		0	4	77,48	309,92
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	Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	pure de papa	1	arroz	1	platano frito	2	cafe	1	huevo revuelto	1									
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	46,84
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	Calorias por gramo	Total en Gr	Total en Cal
	jugo	1	galletas	2	pan	1	mazamorra	1											
Proteina	0,1	0,1	0,98	1,96	1,99	1,99	1,94	1,94		0		0		0		0	4	5,99	23,96

Persona		Calorias necesarias	DÍA 1				Total de calorias consumidas	DÍA 2				Total de calorias consumidas	DÍA 3				Total de calorias consumidas
			DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA		DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA		DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	
1	Nicolli 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	1712,21
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	1947,04
3							0					0					0
4							0					0					0
5							0					0					0
6							0					0					0
7							0					0					0
8							0					0					0
9							0					0					0
10							0					0					0