	Persona	Calorias		DÍA	\ 1		lotal de calorias consumid		DÍA	12		Total de calorias consumid		DÍA	١3		Total o caloria
		necesarias	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	as	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	as	DESAYUNO	ALMUERZO	COMIDA	MERIENDA	as
1	Maria Camila Agudelo	1924	335.58	554.1	276.17	116.13	1281.98	597.93	504.33	276.17	67.11	941.21	498.48	789.52	308.82	67.11	166
2	Daniela Agudelo	2372	437.99	554.1	423.1	116.13	1531.32	798.31	504.33	552.34	426.17	2281.15	499.96	1074.71	455.75	67.11	20
3							0					0					
4							0					0					
5							0					0					
6							0					0					
7							0					0					
8							0					0					
9							0					0					
10							0					0					

Persona	Maria	Camila Agudelo				necesarias r día	1924												
	DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción		
		huevos	2	pan	2	café												Calorias por gramo	Total en Gr
	Proteina	6.76	13.52	1.99	3.98	0.21	0		0		0		0		0		0	4	17.5
	Carbohidratos	1.34	2.68	13.16	26.32	0.07	0		0		0		0		0		0	4	29
	Grasas	7.45	14.9	0.86	1.72	0.04	0		0		0		0		0		0	9	16.62
																			63.12
	ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción		
	ALMUERZO	lentejas	3	arroz	1	pechuga	1	jugo	2	Allmento	POTCION	Alimento	POTCION	Alimento	Porcion	Allmento	Porcion	Calorias por gramo	Total en Gr
	Proteina	3.1	9.3	2.79	2.79	22	22	0.75	1.5		0		0		0		0	4	35.59
	Carbohidratos	7.21	21.63	29.3	29.3	0	0	19.5	39		0		0		0		0	4	89.93
	Grasas	0.13	0.39	0.29	0.29	2.1	2.1	1.5	3		0		0		0		0	9	5.78
																			131.3
	COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción		
		cereal	1	leche	1													Calorias por gramo	Total en Gr
	Proteina	2.39	2.39	7.86	7.86		0		0		0		0		0		0	4	10.25
	Carbohidratos	27.4	27.4	11.03	11.03		0		0		0		0		0		0	4	38.43
	Grasas	1.12	1.12	7.93	7.93		0		0		0		0		0		0	9	9.05
																			57.73
	MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción		
	MEMERONS	café con leche	1	galletas	1	7 minerico	rorcion	7 anniento	Torcion	7 annicine	rorcion	rumento	rorcion	7 dimento	Torcion	7 minento	Torcion	Calorias por gramo	Total en Gr
	Proteina	4.41	4.41	0.54	0.54		0		0		0		0		0		0	4	4.95
1		<u> </u>				1	0		0		0		0		0		0	4	13.08
	Carbohidratos	6.18	6.18	6.9	6.9		U		U		U		U			1	0	4	13.08
	Carbohidratos	6.18	6.18	6.9	6.9		U		U		U		U				U	4	L

																				t
Persona	Mar	ia Camila Agud	elo			ecesarias por día	1924													İ
	DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
	DESKIONO	huevos	1	buñuelo	2	café	1	7 unicito	rorcion	runnenco	T OF CLOT	rumento	- Greion	, minerico	TOTCION	741111111111111111111111111111111111111	T OI CIOII	Calorias por gramo	Total en Gr	Ť
	Proteina	6.76	6.76	3.61	7.22	0.21	0.21		0		0		0		0		0	4	14.19	9
	Carbohidrato	1.34	1.34	30.75	61.5	0.07	0.07		0		0		0		0		0	4	62.91	L
	Grasas	7.45	7.45	12.34	24.68	0.04	0.04		0		0		0		0		0	9	32.17	7
																			109.27	
	ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		papas fritas	3	arroz	1	carne asada	1	jugo de Iulo	2									Calorias por gramo	Total en Gr	Τ
	Proteina	0.12	0.36	2.79	2.79	10.88	10.88	1.19	2.38		0		0		0		0	4	16.41	L
	Carbohidrato	0.9	2.7	29.3	29.3	0	0	27.89	55.78		0		0		0		0	4	87.78	-
	Grasas	0.67	2.01	0.29	0.29	7.27	7.27	0.08	0.16		0		0		0		0	9	9.73	3
																			113.92	
	COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		cereal	1	leche	1													Calorias	Total en	ľ
	Proteina	2.39	2.39	7.86	7.86		0		0		0		0		0		0	4	10.25	5
	Carbohidrato	27.4	27.4	11.03	11.03		0		0		0		0		0		0	4	38.43	3
	Grasas	1.12	1.12	7.93	7.93		0		0		0		0		0		0	9	9.05	5
																			57.73	
	MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		café con leche	1															Calorias por gramo	Total en Gr	-
	Proteina	4.41	4.41		0		0		0		0		0		0		0	4	4.41	L
	Carbohidrato	6.18	6.18		0		0		0		0		0		0		0	4	6.18	3
		2.75	2.75		0		0		0		0		0		0		0	9	2.75	. 1

																				÷
Persona	Maria	Camila Aguc	lelo			cesarias por	1924													
	DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
	DESKITOTO	buñuelo	2	café	1	7.1111111111111111111111111111111111111	Torcion	7 tillineneo	Torcion	7 iiiiiiciico	TOTCION	7 amichico	Torcion	7 minento	TOTCION	7 amichico	Torcion	Calorias por gramo	Total en Gr	Ī
	Proteina	3.61	7.22	0.21	0.21		0		0		0		0		0		0	4	7.43	3
	Carbohidratos	30.75	61.5	0.07	0.07		0		0		0		0		0		0	4	61.57	,†
	Grasas	12.34	24.68	0.04	0.04		0		0		0		0		0		0	9	24.72	į
																			93.72	
	ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		papas fritas	3	arroz	1	carne asada	1	jugo de Iulo	2	nuggets	1							Calorias por gramo	Total en Gr	Ī
	Proteina	0.12	0.36	2.79	2.79	10.88	10.88	1.19	2.38	14.97	14.97		0		0		0	4	31.38	
	Carbohidratos	0.9	2.7	29.3	29.3	0	0	27.89	55.78	15.67	15.67		0		0		0	4	103.45	
	Grasas	0.67	2.01	0.29	0.29	7.27	7.27	0.08	0.16	18.07	18.07		0		0		0	9	27.8	3
																			162.63	
	COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		arepa	1	huevo	1													Calorias	Total en Gr	-
	Proteina	4.09	4.09	7.86	7.86		0		0		0		0		0		0	4	11.95	;
	Carbohidratos	33.93	33.93	11.03	11.03		0		0		0		0		0		0	4	44.96	5
	Grasas	1.09	1.09	7.93	7.93		0		0		0		0		0		0	9	9.02	į.
																			65.93	
	MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			Ī
		café con leci	1															Calorias	Total en Gr	1
	Proteina	4.41	4.41		0		0		0		0		0		0		0	4	4.41	đ
	Carbohidratos	6.18	6.18		0		0		0		0		0		0		0	4	6.18	3
	Grasas	2.75	2.75		0		0		0		0		0		0		0	9	2.75	٦٠

Persona	Da	aniela Agude	elo			cesarias por lía	2372													
	DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			t
		huevos	3	pan	2	café	2											Calorias por gramo	Total en Gr	Ī
	Proteina	6.76	20.28	1.99	3.98	0.21	0.42		0		0		0		0		0	4	24.68	3
	Carbohidrato	1.34	4.02	13.16	26.32	0.07	0.14		0		0		0		0		0	4	30.48	3
	Grasas	7.45	22.35	0.86	1.72	0.04	0.08		0		0		0		0		0	9	24.15	5
																			79.31	
	ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		lentejas	3	arroz	1	pechuga	1	jugo	2									Calorias por gramo	Total en Gr	4
	Proteina	3.1	9.3	2.79	2.79	22	22	0.75	1.5		0		0		0		0	4	35.59	
	Carbohidrato:	7.21	21.63	29.3	29.3	0	0	19.5	39		0		0		0		0	4	89.93	-
	Grasas	0.13	0.39	0.29	0.29	2.1	2.1	1.5	3		0		0		0		0	9	5.78	3
																			131.3	_
	COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	1		
	COMMENT	cereal	1	leche	2	7 annichto	TOTCION	7 uniterito	1 Orcion	rannento	1 Orcion	74111161160	1 Greion	741111111111111111111111111111111111111	1 Orcion	7 uniterito	1 Orcion	Calorias	Total en Gr	t
	Proteina	2.39	2.39	7.86	15.72		0		0		0		0		0		0	4	18.11	ıŤ
	Carbohidrato	27.4	27.4	11.03	22.06		0		0		0		0		0		0	4	49.46	ŝΤ
	Grasas	1.12	1.12	7.93	15.86		0		0		0		0		0		0	9	16.98	
																			84.55	
	MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			Ŧ
		afé con lech	1	galletas	1													Calorias	Total en Gr	·T
	Proteina	4.41	4.41	0.54	0.54		0		0		0		0		0		0	4	4.95	;
	Carbohidrato	6.18	6.18	6.9	6.9		0		0		0		0		0		0	4	13.08	3
	Grasas	2.75	2.75	2.14	2.14		0		0		0		0		0		0	9	4.89	ŧΤ

Persona	Da	aniela Agude	lo			cesarias por lía	2372													
	DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	1		
		huevos	3	buñuelo	2	café	2											Calorias por gramo	Total en Gr	I
	Proteina	6.76	20.28	3.61	7.22	0.21	0.42		0		0		0		0		0	4	27.92	T
	Carbohidrato	1.34	4.02	30.75	61.5	0.07	0.14		0		0		0		0		0	4	65.66	ıТ
	Grasas	7.45	22.35	12.34	24.68	0.04	0.08		0		0		0		0		0	9	47.11	I
																			140.69	
	ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			ŀ
		papas fritas	3	arroz	1	carne asada	1	jugo de lulo										Calorias por gramo	Total en Gr	
	Proteina	0.12	0.36	2.79	2.79	10.88	10.88	1.19	2.38		0		0		0		0	4	16.41	
	Carbohidrato		2.7	29.3	29.3	0	0	27.89	55.78		0		0		0		0	4	87.78	
	Grasas	0.67	2.01	0.29	0.29	7.27	7.27	0.08	0.16		0		0		0		0	9	9.73	4
																			113.92	
	COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		cereal	2	leche	2													Calorias	Total en Gr	Т
	Proteina	2.39	4.78	7.86	15.72		0		0		0		0		0		0	4	20.5	٠T
	Carbohidrato	27.4	54.8	11.03	22.06		0		0		0		0		0		0	4	76.86	ıΤ
	Grasas	1.12	2.24	7.93	15.86		0		0		0		0		0		0	9	18.1	I
																			115.46	
	MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		café con lec	1	tostadas	1													Calorias	Total en Gr	Τ
	Proteina	4.41	4.41	11.8	11.8		0		0		0		0		0		0	4	16.21	·[
	Carbohidrato	6.18	6.18	70.09	70.09		0		0		0		0		0		0	4	76.27	1
	Grasas	2.75	2.75	3.5	3.5		0		0		0		0		0		0	9	6.25	: [

				,																Ļ
Persona	D	aniela agude	lo			cesarias por lía	2372													
	DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	ī		
		buñuelo	2	café	2													Calorias por gramo	Total en Gr	Γ
	Proteina	3.61	7.22	0.21	0.42		0		0		0		0		0		0	4	7.64	t
	Carbohidrato	30.75	61.5	0.07	0.14		0		0		0		0		0		0	4	61.64	t
	Grasas	12.34	24.68	0.04	0.08		0		0		0		0		0		0	9	24.76	I
																			94.04	
	ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			F
		papas fritas	3	arroz	1	carne asada	1	jugo de Iulo		nuggets	2							Calorias por gramo	Total en Gr	Ī
	Proteina	0.12	0.36	2.79	2.79	10.88	10.88	1.19	2.38	14.97	29.94		0		0		0	4	46.35	t
	Carbohidrato	0.9	2.7	29.3	29.3	0	0	27.89	55.78	15.67	31.34		0		0		0	4	119.12	t
	Grasas	0.67	2.01	0.29	0.29	7.27	7.27	0.08	0.16	18.07	36.14		0		0		0	9	45.87	Γ
																			211.34	
																				t
	COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			Г
		arepa	1	huevo	2													Calorias	Total en Gr	Ι
	Proteina	4.09	4.09	7.86	15.72		0		0		0		0		0		0	4	19.81	Ι
	Carbohidrato	33.93	33.93	11.03	22.06		0		0		0		0		0		0	4	55.99	
	Grasas	1.09	1.09	7.93	15.86		0		0		0		0		0		0	9	16.95	Ļ
																			92.75	
	MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción			
		café con lec	1															Calorias	Total en Gr	Т
	Proteina	4.41	4.41		0		0		0		0		0		0		0	4	4.41	+
	Carbohidrato	6.18	6.18		0		0		0		0		0		0		0	4	6.18	Т
	Grasas	2.75	2.75		0		0		0		0		0		0		0	9	2.75	