

[illegible]

	Grasas	1.29	5.16	5.47	5.47	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	10.63	95.67
																		99.09	449.51
	Persona	Julia esther Acevedo	dia 1	Calorias necesarias	1704														
	DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción		
		arroz	2	huevo	1	chocolate	1	tostada	2									Calorias	Total en
		Proteína	4.25	8.5	17.11	17.11	8.8	8.8	15.85	31.7			0		0		0	4	66.11
		Carbohidratos	44.51	89.02	1.52	1.52	29.9	29.9	86.36	172.72			0		0		0	4	293.16
		Grasas	0.44	0.88	14.43	14.43	5.47	5.47	3	6			0		0		0	9	26.78
																		386.05	1678.1
	ALMUERZO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción		
		arroz	2	carne	1	huevo	1	espagueti	2									Calorias	Total en
		Proteína	4.25	8.5	34.55	34.55	17.11	17.11	8.12	16.24			0		0		0	4	76.4
		Carbohidratos	44.51	89.02	0	0	1.52	1.52	43.2	86.4			0		0		0	4	176.94
		Grasas	0.44	0.88	17.58	17.58	14.43	14.43	1.3	2.6			0		0		0	9	35.49
																		288.83	1332.77
	COMIDA	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción		
		arroz	1	huevo	1	espagueti	2											Calorias	Total en
		Proteína	4.25	4.25	17.11	17.11	8.12	16.24		0		0		0		0	0	4	37.6
		Carbohidratos	44.51	44.51	1.52	1.52	43.2	86.4		0		0		0		0	0	4	132.43
		Grasas	0.44	0.44	14.43	14.43	1.3	2.6		0		0		0		0	0	9	17.47
																		187.5	837.35
	MERIENDAS	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción		
		mandarina	1															Calorias	Total en
		Proteína	1.58	1.58			0	0		0		0		0		0	0	4	1.58
		Carbohidratos	26.01	26.01			0	0		0		0		0		0	0	4	26.01
		Grasas	0.6	0.6			0	0		0		0		0		0	0	9	0.6
																		28.19	115.76
	Persona	Julia esther Acevedo	dia 2	Calorias necesarias	1704														
	DESAYUNO	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción	Alimento	Porción		
		arepa	2	huevo	1	chocolate	1											Calorias	Total en
		Proteína	5.37	10.74	17.11	17.11	8.8	8.8		0		0		0		0	0	4	36.65
		Carbohidratos	36.4	72.8	1.52	1.52	29.9	29.9		0		0		0		0	0	4	104.22
		Grasas	5.27	10.54	14.43	14.43	5.47	5.47		0		0		0		0	0	9	30
