

HORA	COMIDAS Y BEBIDAS	HAMBRE	COMENTARIOS
09:30	cosido con pan con chicharron	2	
14:00	un plato chico de sopa,3 epanadas de pollo al horno y una porcion de tarta de acelga	2	
19:00	4 chipacitos	1	
22:30	Revuelto de zapallito con cebolla	2	Le puse salsa ranch de aderezo y ocupe 2 huevos
08:35	mates con dos manzanas chicas	1	
10:50	una banana	1	
12:50	SALPICÓN DE AVE	2	no tenia lechuga y el pollo que use fue de un mejunje de empanada que tenia
16:00	un puñado de frutos secos	0	
18:30	basito de yogurt con tres cucharadas de granola	1	
23:30	tarta de verduras	2	agregue acelga y queso cremoso
09:30	una tasa de cosido con dos galletas de arroz con tomate y queso	2	
11:30	puñado de frutos secos	1	
13:50	2 filetes de merluza con chauchas y huevo	2	
18:30	1 taza de te con dos tostadas de pan integral con mermelada	2	la mermelada no era light
23:50	1 plato de guiso de lentejas con 2 galletas de arroz	3	
09:15	1 vaso de yogurt con 3 cucharadas de granola	1	
11:50	un puñado de frutos secos	1	
14:00	bife a la criolla	2	
17:00	frutos secos	1	mas de un puñado
19:25	2 mandarinas medianas	1	
20:30	una porcion de torta de frutas	0	
23:30	tortilla de vegetales	2	
08:35	café con leche descremada con 2 tostadas de pan integral con queso untable light	2	
14:00	milanesa de pollo al horno con pure mixto	3	
17:20	puñado de frutos secos	1	
18:15	1 vaso de yogurt con 3 cucharadas de granola	1	
23:00	1 omelet con queso y ensalada de repollo zanahoria y tomate y una milanesa de pollo chica	3	
11:20	mates con 4 galletas integrales con queso unteable light	3	me desperte tarde por eso la hora
15:10	canelones de verdura con queso y ensalada de repollo zanahoria y tomate	2	
19:00	codido con 6 galletitas integrales con mermelada light	1	
11:30	mates con 6 galletitas de salvado con queso untable light	2	me desperte tarde por eso la hora
14:00	3 pedasos de costillas a la parrilla y un pedazo de chorizo con ensalada	2	
18:00	mates conchipacitos y una factura de creama	1	
23:00	5 empanadas de verduras y queso	2	tome una lata de cerveza con las empanadas
13:30	pollo a la mostaza con ensalada de repollo zanahoria y tomate	2	
17:30	chocolatada con dos alfajores de maicena un pedazo de pastafrola y una magdalena	1	
22:00	4 empanadas de carne y 2 sandwichitos de pernil	1	use como adereso para el sandwinch salsa criolla y malloneza con peregil
13:50	salpicon de ave	1	
18:00	1 puño de frutos secos	1	
19:30	cocido con leche descremada y dos tostadas de pan integral con mermelada light	1	
23:35	2 porciones de tarta de verduras con tomates al oregano	1	le agregue queso creomoso
10:15	1 vaso de yogurt con 3 cucharadas de granola	1	
13:15	filetes de merluza con chauchas y huevo	1	
17:00	puñado de frutos secos	1	
19:00	cocido con 5 galletas de salvado con mermelada light	1	
23:30	guiso de lenteja	2	
09:00	cocido con 5 galletas de salvado con mermelada light	2	

13:20	bife a la criolla	2	
16:30	un puñado de frutos secos	1	
18:00	una banana	0	
20:00	una banana	1	
23:30	2 porciones de tortilla de papa	1	
09:00	café con leche descremada con 3 tostadas con mermelada light	1	
14:00	pollo al horno con verduras	3	