

# GIMNASIO PERSONALIZADO PITBULL'S

## Dieta personalizada

Nombre

PEDRO

Apellido:

GOMEZ

Nombre de la

Dieta para adelgazar

Descripcin

Dieta para adelgazar

Desde:

09/04/15 00:00

Hasta:

09/04/15 00:00

HORA	PORCIONALIMENTO		AGUA	PROTEINA	HC	GRASA	Kcal
LUNES							
8:00	1.0	ABLARICOQUE	85,30	0,90	9,90	0,10	44,10
9:00	30.0	ACEDIA	2304,00	624,00	0,00	12,00	2604,00
10:00	12.0	ACEDRA	1116,00	24,00	38,40	8,40	325,20
11:00	4.0	ACEITE DE COCO	0,00	0,00	0,00	400,00	3600,00
12:00	1.0	AJO	64,00	6,10	28,40	0,10	138,90
13:00	1.0	BACALADILLA	79,90	17,70	0,00	0,40	74,40
14:00	1.0	CABEZA DE JABALÍ O DE CERDO	46,50	21,50	0,00	27,70	335,30
15:00	1.0	CERDO LOMO SOLO CARNE	70,00	22,00	0,00	7,20	152,80
16:00	1.0	CHOUCROUTTE	90,70	1,50	2,40	0,30	18,30
16:00	1.0	CORDERO CARNE MAGRA	75,00	20,40	0,00	3,40	112,20
16:00	1.0	GALLO/TAPACULOS	76,80	20,20	0,00	1,00	89,80
16:00	2.0	HELADO BLOQUE CROCANTI-	106,80	9,60	54,40	26,40	493,60
21:00	1.0	JAMÓN CURADO LONCHA SÓLO	55,90	27,80	0,30	8,30	187,10

Nombre

PEDRO

Apellido:

GOMEZ

Nombre de la

Dieta para adelgazar

Descripcion

Dieta para adelgazar

Desde:

09/04/15 00:00

Hasta:

09/04/15 00:00

HORA	PORCIONALIMENTO	AGUA	PROTEINA	HC	GRASA	Kcal
------	-----------------	------	----------	----	-------	------

LUNES

CONTENIDOS DE MACRONUTRIENTES Y MINERALES

Total	8175,70				
	TOTAL (g)		Porcentaje	Porcentaje	
	Agua (g)4170,90	4,17 lts			
	Proteinas (g)795,70	3182,80 Kcal	55,85	38,93	
	carbohidratos(g)133,80	535,20Kcal	9,39	6,55	
	grasa (g)495,30	4457,70 Kcal	34,76	54,52	
	Grasa sat(g)404,60	Sodio (mg)4824,00		Calcio (mg)1905,00	
	Grasa mono.(g)46,90	Potasio (mg)16864,00		Fosforo (mg)7953,00	
	Grasa poli(g)15,60	Magnesio (mg)2861,00		hierro (mg)65,23	
	Colesterol (mg)1809,00	Fibra (g)	15,50		

Nombre

PEDRO

Apellido:

GOMEZ

Nombre de la

Dieta para adelgazar

Descripcion

Dieta para adelgazar

Desde:

09/04/15 00:00

Hasta:

09/04/15 00:00

HORA	PORCION	ALIMENTO	AGUA	PROTEINA	HC	GRASA	Kcal
MARTES							
8:00	1.0	LECHE CONDENSADA DULCE	26,10	8,20	51,90	8,80	319,60
8:00	1.0	LECHE DE CABRA	86,60	3,70	4,30	3,90	67,10
8:00	1.0	LENTEJAS	11,80	23,50	52,00	1,40	314,60
8:00	1.0	MANTECA DE CACAO	0,00	0,00	0,00	99,50	895,50
8:00	1.0	MENUDILLOS DE POLLO FRITOS	47,90	32,50	4,40	13,50	269,10
8:00	1.0	MORCILLA DE CEBOLLA (20%	18,50	8,70	16,60	41,40	473,80
8:00	1.0	NATA PARA MONTAR	62,00	2,40	3,40	31,70	308,50

CONTENIDOS DE MACRONUTRIENTES Y MINERALES

Total 2648,20

TOTAL (g)		Porcentaje	Porcentaje
Agua (g)252,90	0,25 lts		
Proteinas (g)79,00	316,00 Kcal	19,18	11,93
carbohidratos(g)132,60	530,40Kcal	32,20	20,03
grasa (g)200,20	1801,80 Kcal	48,62	68,04

Grasa sat(g)105,70	Sodio (mg)2221,00	Calcio (mg)646,00
Grasa mono.(g)65,00	Potasio (mg)2369,00	Fosforo (mg)1318,00
Grasa poli(g)9,10	Magnesio (mg)210,00	hierro (mg)22,74
Colesterol (mg)643,00	Fibra (g)	17,40

Nombre

PEDRO

Apellido:

GOMEZ

Nombre de la

Dieta para adelgazar

Descripcion

Dieta para adelgazar

Desde:

09/04/15 00:00

Hasta:

09/04/15 00:00

HORA	PORCION	ALIMENTO	AGUA	PROTEINA	HC	GRASA	Kcal
MIERCOLES							
8:00	1.0	PATO CARNE MAGRA	75,00	19,70	0,00	4,80	122,00
8:00	1.0	PETIT SUISSE 60% MG	68,50	8,30	3,00	18,50	211,70
8:00	1.0	PISTACHO	5,90	17,60	15,70	51,60	597,60
8:00	1.0	QUESO BRIE 50% MG	45,50	22,60	1,00	27,90	345,50
8:00	1.0	QUESO FRESCO GRASO 40% MG	73,50	11,10	3,30	11,40	160,20
8:00	1.0	SALCHICHA FRANKFURT VACA	54,00	11,30	2,40	29,40	319,40
8:00	1.0	SALSA DE MOSTAZA	80,00	5,50	5,40	5,00	88,60
8:00	1.0	SARDINAS EN SALSA DE TOMATE	65,00	17,80	0,50	11,60	177,60
8:00	1.0	TIMO DE VACA	67,80	12,20	0,00	20,40	232,40
8:00	1.0	VACA/BUEY BABILLA	72,20	21,10	0,00	3,80	118,60
8:00	1.0	VACA/BUEY TAPA	71,20	22,80	0,00	3,30	120,90

CONTENIDOS DE MACRONUTRIENTES Y MINERALES

Total 2494,50

TOTAL (g)		Porcentaje	Porcentaje
Agua (g)678,60	0,68 lts		
Proteinas (g)170,00	680,00 Kcal	43,70	27,26
carbohidratos(g)31,30	125,20Kcal	8,05	5,02
grasa (g)187,70	1689,30 Kcal	48,25	67,72

Grasa sat(g)74,70	Sodio (mg)3278,00	Calcio (mg)1217,00
Grasa mono.(g)83,30	Potasio (mg)3530,00	Fosforo (mg)2439,00
Grasa poli(g)14,90	Magnesio (mg)334,00	hierro (mg)24,93
Colesterol (mg)690,00	Fibra (g) 19,50	

Nombre

PEDRO

Apellido:

GOMEZ

Nombre de la

Dieta para adelgazar

Descripcion

Dieta para adelgazar

Desde:

09/04/15 00:00

Hasta:

09/04/15 00:00

HORA	PORCION	ALIMENTO	AGUA	PROTEINA	HC	GRASA	Kcal
JUEVES							
8:00	1.0	ZUMO DE NARANJA FRESCO	88,10	0,70	10,70	0,20	47,40
8:00	1.0	ZUMO DE PIÑA	86,10	0,40	12,10	0,10	50,90
8:00	1.0	TERNERA CHULETA MAGRA	74,50	21,10	0,00	3,10	112,30
8:00	1.0	SARDINAS EN SALSA DE TOMATE	65,00	17,80	0,50	11,60	177,60
8:00	1.0	SALMÓN AHUMADO	64,90	25,40	0,00	4,50	142,10
8:00	1.0	SAL DE MESA	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
8:00	1.0	QUESO IDIAZABAL	33,20	23,30	0,00	37,80	433,40

CONTENIDOS DE MACRONUTRIENTES Y MINERALES

Total 963,70

TOTAL (g)		Porcentaje	Porcentaje
Agua (g)	411,80	0,41 lts	
Proteinas (g)	88,70	354,80 Kcal	52,39
carbohidratos(g)	23,30	93,20Kcal	13,76
grasa (g)	57,30	515,70 Kcal	33,85

Grasa sat(g)	37,90	Sodio (mg)	41968,00	Calcio (mg)	1502,00
Grasa mono.(g)	17,60	Potasio (mg)	1573,00	Fosforo (mg)	1392,00
Grasa poli(g)	4,90	Magnesio (mg)	434,00	hierro (mg)	8,87
Colesterol (mg)	217,00	Fibra (g)	0,00		

Nombre

PEDRO

Apellido:

GOMEZ

Nombre de la

Dieta para adelgazar

Descripcion

Dieta para adelgazar

Desde:

09/04/15 00:00

Hasta:

09/04/15 00:00

HORA	PORCION	ALIMENTO	AGUA	PROTEINA	HC	GRASA	Kcal
VIERNES							
8:00	1.0	QUESO BRIE 50% MG	45,50	22,60	1,00	27,90	345,50
8:00	1.0	PIÑONES	3,10	13,00	20,50	60,50	678,50
8:00	1.0	PETIT SUISSE CON FRUTAS	64,00	6,00	20,00	8,50	180,50
8:00	1.0	PEPINILLOS EN VINAGRE	65,30	0,40	31,80	0,30	131,50
8:00	1.0	PASTA COCIDA	76,80	4,00	18,20	2,90	114,90
8:00	1.0	NABO GALLEGO (REDONDO)	90,50	1,00	4,70	0,20	24,60
8:00	1.0	MOLLEJAS DE POLLO	76,20	18,20	0,60	4,20	113,00
8:00	1.0	MARGARINA BAJA EN CALORÍAS	57,90	1,60	0,40	40,00	368,00

CONTENIDOS DE MACRONUTRIENTES Y MINERALES

Total 1956,50

TOTAL (g)		Porcentaje	Porcentaje
Agua (g)	479,30	0,48 lts	
Proteinas (g)	66,80	267,20 Kcal	21,65
carbohidratos(g)	97,20	388,80Kcal	31,51
grasa (g)	144,50	1300,50 Kcal	46,84

Grasa sat(g)	43,20	Sodio (mg)	2736,00	Calcio (mg)	594,00
Grasa mono.(g)	44,50	Potasio (mg)	1446,00	Fosforo (mg)	1100,00
Grasa poli(g)	47,60	Magnesio (mg)	381,00	hierro (mg)	11,37
Colesterol (mg)	254,00	Fibra (g)	5,70		

Nombre

PEDRO

Apellido:

GOMEZ

Nombre de la

Dieta para adelgazar

Descripcion

Dieta para adelgazar

Desde:

09/04/15 00:00

Hasta:

09/04/15 00:00

HORA	PORCION	ALIMENTO	AGUA	PROTEINA	HC	GRASA	Kcal
SABADO							
8:00	1.0	LIMÓN	90,20	0,70	8,10	0,60	40,60
8:00	1.0	KAKI	81,00	0,60	16,00	0,30	69,10
8:00	1.0	HUEVO FRITO	63,30	14,10	0,00	19,50	231,90
8:00	1.0	HELADO TARTA WHISKY 8R CAMY	53,20	3,50	35,40	7,00	218,60
8:00	1.0	GUINDAS EN ALMÍBAR	72,70	0,60	26,20	0,20	109,00
8:00	1.0	FÉCULA DE PATATA	15,50	0,60	83,10	0,10	335,70

CONTENIDOS DE MACRONUTRIENTES Y MINERALES

Total 1004,90

TOTAL (g)		Porcentaje	Porcentaje
Agua (g)	375,90	0,38 lts	
Proteinas (g)	20,10	80,40 Kcal	9,28
carbohidratos(g)	168,80	675,20Kcal	77,93
grasa (g)	27,70	249,30 Kcal	12,79

Grasa sat(g)	4,50	Sodio (mg)	282,00	Calcio (mg)	215,00
Grasa mono.(g)	10,70	Potasio (mg)	779,00	Fosforo (mg)	418,00
Grasa poli(g)	2,60	Magnesio (mg)	72,00	hierro (mg)	5,87
Colesterol (mg)	435,00	Fibra (g)	5,60		

Nombre

PEDRO

Apellido:

GOMEZ

Nombre de la

Dieta para adelgazar

Descripcion

Dieta para adelgazar

Desde:

09/04/15 00:00

Hasta:

09/04/15 00:00

HORA	PORCION	ALIMENTO	AGUA	PROTEINA	HC	GRASA	Kcal
DOMINGO							
8:00	1.0	CRUSTÁCEOS PROMEDIO	74,10	19,00	0,50	1,50	91,50
8:00	1.0	CURRY EN POLVO (ESPECIAS)	10,00	15,00	60,00	15,00	435,00
8:00	1.0	CUAJADA CHAMBURCY	81,90	4,90	7,60	4,50	90,50

CONTENIDOS DE MACRONUTRIENTES Y MINERALES

Total 617,00

TOTAL (g)		Porcentaje	Porcentaje
Agua (g)166,00	0,17 lts		
Proteinas (g)38,90	155,60 Kcal	30,39	25,22
carbohidratos(g)68,10	272,40Kcal	53,20	44,15
grasa (g)21,00	189,00 Kcal	16,41	30,63

Grasa sat(g)0,20	Sodio (mg)2114,00	Calcio (mg)837,00
Grasa mono.(g)0,30	Potasio (mg)2082,00	Fosforo (mg)652,00
Grasa poli(g)0,60	Magnesio (mg)336,00	hierro (mg)31,15
Colesterol (mg)108,00	Fibra (g) 0,00	