Grupo Actual: Lácteos enteros



Leche entera de vaca (pasteurizada o UHT), de oveja, de cabra, yogurt natural entero, cuajada, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 q

Grasas: 49 q

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 q

Grasas: 49 q





Grupo Actual: Lácteos semidesnatados

Leche semidesnatada pasteurizada y UHT





Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 q

Grasas: 49 q

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 q

Grasas: 49 q





Grupo Actual: Lácteos desnatados



Leche desnatada pasteurizada y UHT, natural, con frutas, yogurt desnatado, yogurt desnatado de sabores, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

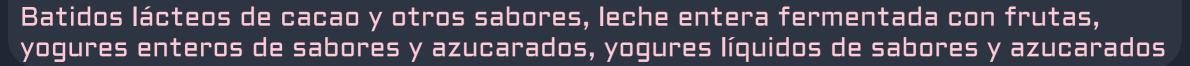
Grasas: 49 g





Grupo Actual: Lácteos azucarados







Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g





Grupo Actual: Postres lácteos





Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 q

5

Kcal. 1.121 Kcal

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g



Grupo Actual: Azúcares y dulces



Azúcar blanco y moreno, miel, leche condensada, cacao soluble azucarado, miel, confitura de fruta baja en calorías



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

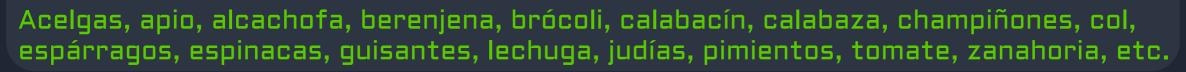
Grasas: 49 g





Grupo Actual: Verduras y hortalizas







Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

_

Grasas: 49 g

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5

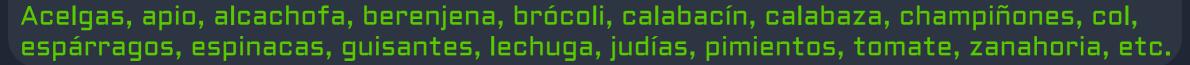


1.121 Kcal.



Grupo Actual: Verduras y hortalizas







Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 q

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5



1.121 Kcal.



Grupo Actual: Frutas frescas, desecadas y zumos





Albaricoque, arándanos, cerezas, ciruelas, dátil seco, fresa, granada, higos, kiwi, mandarina, manzana, melocotón, melón, naranja, pera, piña, plátano, sandía, uvas...

Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 q

Grasas: 49 q

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 q

Grasas: 49 q





Grupo Actual: Cereales y tubérculos



Arroz, avena, boniato, castaña, cereales de desayuno ricos en fibra, copos de maíz, harina, maíz, pan, pasta, patata, sémola de trigo, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

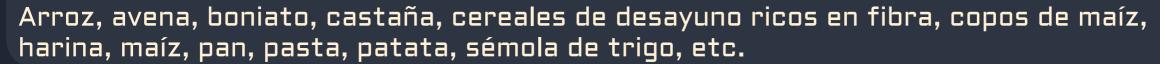
Grasas: 49 g





Grupo Actual: Cereales y tubérculos







Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 g

Grasas: 49 g

7

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5





Grupo Actual: Legumbres

Alubias, garbanzos, lentejas, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 q

Grasas: 49 q

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 q

Grasas: 49 q





Grupo Actual: Legumbres

Alubias, garbanzos, lentejas, etc.





Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

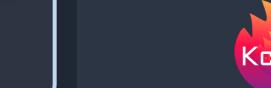
Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g





Grupo Actual: Repostería, pastelería y otros



Bizcocho, bollo, brioche, croissant, ensaimada, galletas (de cualquier tipo), magdalena, muesli, pan de pasas, tartas, pasteles, bollería industrial, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

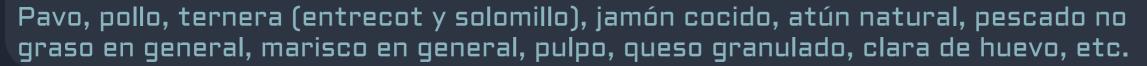
5





Grupo Actual: Alimentos proteicos con muy poca grasa







Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 q

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5





Grupo Actual: Alimentos proteicos con poca grasa



Lomo de cerdo, pollo sin piel, bistec de vaca/buey, jamón curado (sin grasa), pescados grasos (atún, sardina, trucha, boquerón...), vísceras, pato sin piel, codorniz, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

Grasas: 49 g

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5





Grupo Actual: Alimentos proteicos semigrasos



Chuletas de cerdo, cordero, anchoas, atún o sardinas en aceite, caballa, salmón, jamón curado con grasa, huevo, queso fresco, requesón, queso en porciones, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

/

Grasas: 49 g

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

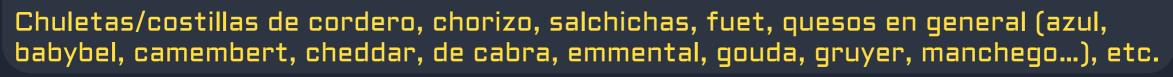
Grasas: 49 g





Grupo Actual: Alimentos proteicos grasos







Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 q

Grasas: 49 q

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 q

Grasas: 49 q



Grupo Actual: Alimentos proteicos muy grasos



Carne picada sazonada, panceta de cerdo, morcilla, mortadela, paté, salame, salchichón, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 q

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5





Grupo Actual: Alimentos ricos en grasas vegetales



Aceite de girasol, aceite de maíz, aceite de soja, mayonesa light, nueces, piñones, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5

Kcal. 1.121 Kcal

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5



Grupo Actual: Alimentos ricos en grasas saludables







Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5





Grupo Actual: Alimentos ricos en grasas saturadas



Coco fresco o seco, aceite de coco, mantequilla, nata líquida para cocinar o montar, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5





Grupo Actual: Otros alimentos ricos en grasas







Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 q

Grasas: 49 q

5

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 q

10

Proteínas: 70 q

Grasas: 49 q



