

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 g

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



Kcal.

1.121 Kcal.

Grupo Actual: Lácteos semidesnatados

Leche semidesnatada pasteurizada y UHT



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

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



Kcal.

1.121 Kcal.

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



Kcal.

1.121 Kcal.

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5



Kcal.

1.121 Kcal.

Grupo Actual: Lácteos azucarados

Batidos lácteos de cacao y otros sabores, leche entera fermentada con frutas, yogures enteros de sabores y azucarados, yogures líquidos de sabores y azucarados



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

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



Kcal.

1.121 Kcal.

Grupo Actual: Postres lácteos

Arroz con leche, flan de huevo, flan de vainilla y natillas, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

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



Kcal. 1.121 Kcal.

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



Kcal. 1.121 Kcal.

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5



Kcal. 1.121 Kcal.

Grupo Actual: Verduras y hortalizas

Acelgas, apio, alcachofa, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, champiñones, col, espárragos, espinacas, guisantes, lechuga, judías, pimientos, tomate, zanahoria, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

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



Kcal.

1.121 Kcal.

Grupo Actual: Verduras y hortalizas

Acelgas, apio, alcachofa, berenjena, brócoli, calabacín, calabaza, champiñones, col, espárragos, espinacas, guisantes, lechuga, judías, pimientos, tomate, zanahoria, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

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



Kcal.

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 g

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



Kcal.

1.121 Kcal.

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



Kcal.

1.121 Kcal.

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5



Kcal.

1.121 Kcal.

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



Kcal.

1.121 Kcal.

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5



Kcal.

1.121 Kcal.

Grupo Actual: Legumbres

Alubias, garbanzos, lentejas, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

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



Kcal. 1.121 Kcal.

Grupo Actual: Legumbres

Alubias, garbanzos, lentejas, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

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



Kcal. 1.121 Kcal.

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



Kcal.

1.121 Kcal.

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5



Kcal.

1.121 Kcal.

Grupo Actual: Alimentos proteicos con muy poca grasa

Pavo, pollo, ternera (entrecot y solomillo), jamón cocido, atún natural, pescado no graso en general, marisco en general, pulpo, queso granulado, clara de huevo, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

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



Kcal.

1.121 Kcal.

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

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



Kcal.

1.121 Kcal.

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

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



Kcal.

1.121 Kcal.

Grupo Actual: Alimentos proteicos grasos

Chuletas/costillas de cordero, chorizo, salchichas, fuet, quesos en general (azul, babybel, camembert, cheddar, de cabra, emmental, gouda, gruyere, manchego...), etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

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



Kcal.

1.121 Kcal.

Grupo Actual: Alimentos proteicos muy grasos

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



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

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



Kcal.

1.121 Kcal.

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 g

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



Kcal. 1.121 Kcal.

Grupo Actual: Alimentos ricos en grasas saludables

Aceites de cacahuete, de oliva y de hígado de bacalao, aceitunas, aguacate, almendras, avellanas, cachuetes, pistachos, mayonesa de aceite de oliva, etc.



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

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



Kcal.

1.121 Kcal.

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



Kcal.

1.121 Kcal.

Acumulado hoy

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

10

Proteínas: 70 g

7

Grasas: 49 g

5



Kcal.

1.121 Kcal.

Grupo Actual: Otros alimentos ricos en grasas

Margarina light, margarina vegetal enriquecida, manteca y tocino de cerdo



Plato actual

Peso: 145g

Raciones

Carbohidratos: 100 g

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



Kcal. 1.121 Kcal.