

A U T O D I E T

Menu del lunes

Desayuno: Tostadas con jamon de pavo

Contiene 268kc de pan de centeno y 179kc de jamon de pavo

Debe agregar 112g de pan de centeno y 142g de jamon de pavo a su plato.

Macronutrientes	Glucidos: 47.7	Proteina: 36	Grasas: 10.2	Total calorías: 446.6
------------------------	-----------------------	---------------------	---------------------	------------------------------

Comida: Espaguetis con salsa de tomate

Contiene 804kc de Espaguetis y 89kc de atun

Debe agregar 512g de Espaguetis y 113g de salsa de tomate a su plato.

Macronutrientes	Glucidos: 77.9	Proteina: 62.6	Grasas: 14.8	Total calorías: 893.3
------------------------	-----------------------	-----------------------	---------------------	------------------------------

Merienda: Pistachos

Contiene 223kc de pistachos.

Debe ingerir 38g de pistachos.

Macronutrientes	Glucidos: 5.9	Proteina: 6.6	Grasas: 19.4	Total calorías: 223.3
------------------------	----------------------	----------------------	---------------------	------------------------------

Cena: Espaguetis con atun

Contiene 469kc de Espaguetis y 201kc de atun

Debe agregar 299g de Espaguetis y 140g de atun a su plato.

Macronutrientes	Glucidos: 38.8	Proteina: 68.4	Grasas: 12.8	Total calorías: 669.9
Totales	Glucidos: 170.3	Proteina: 173.6	Grasas: 57.1	Total calorías: 2233.1

--

--	--	--	--	--

--

--	--	--	--	--

--

--	--	--	--	--

--

--	--	--	--	--

--	--	--	--

