ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	ientes to	tales	Cal	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Cai	GIVAI 100
Ensalada lechuga y (tomate/p	epino/ca	300	3,6	9,0	0,6	55,8	
Atun lata	1	50	12,7	0,0	0,7	57,1	5%
Arroz (cocido)	1	125	2,5	30,3	0,1	132,1	31%
			0,0	0,0	0,0	0,0	64%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 18,8 39,3 1,4 cal.: 75,2 157,0 12,8 245,0 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.				Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Merluza Ensalada lechuga y (tomate/p Pasta (ya cocida) Mayonesa ligera	epino/ca	50 300 60 10	7,7 3,6 4,2 0,1 0,0 0,0	0,0 9,0 24,6 1,2 0,0 0,0	0,2 0,6 0,6 2,1 0,0 0,0	32,2 55,8 120,6 24,0 0,0 0,0	13% 27% 60%

gr.: 15,6 34,8 3,4 cal.: 62,4 139,3 30,8 232,5 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.		entes to		Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Ensalada lechuga y (tomate/p Pollo pechuga Fruta Mayonesa ligera	epino/ca	300 50 200 10	3,6 10,3 0,6 0,1	9,0 0,0 30,0 1,2	0,6 0,5 1,2 2,1	55,8 45,3 133,2 24,0	15% 23% 62%
			0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	0,0 0,0	

gr.: 14,6 40,2 4,3 cal.: 58,4 160,9 38,9 258,2 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.		ientes to		Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Berberechos Pimiento rojo Pasta (ya cocida)	1 medio medio	60 50 75	0,0 6,4 1,7 5,3 0,0 0,0	0,0 0,0 2,0 30,8 0,0 0,0	0,0 0,3 0,1 0,8 0,0 0,0	0,0 28,4 15,5 150,8 0,0 0,0	5% 27% 68%

gr.: 13,3 32,8 1,2 cal.: 53,3 131,0 10,4 194,6 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	entes to	tales	Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Oai.	OKAI ICO
			0,0	0,0	0,0	0,0	
Carne roja		50	10,3	0,0	0,5	45,3	3%
Arroz cocido	1	125	2,5	30,3	0,1	132,1	30%
Pimiento rojo	medio	50	1,7	2,0	0,1	15,5	67%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 14,5 32,3 0,7 cal.: 57,8 129,0 6,1 192,9 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutr	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
, ALIMEITI O	011101	(gr)	PR	СН	GR		01011100
lam fa	T 1	20	0.0	0.0	0.0	42.0	1
Jamón Alcachofas	1 lata	30 240	8,9 5,3	0,0 15,6	0,9 1,0	43,6 92,2	
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	15% 33%
			0,0	0,0	0,0	0,0	52%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 16,6 26,4 3,4 cal.: 66,2 105,6 30,2 202,1 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.		entes to		Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Ajetes y trigueros con gambas Pan integral	2	150 60	14,6 4,8 0,0 0,0 0,0 0,0	12,6 21,6 0,0 0,0 0,0 0,0	0,9 3,0 0,0 0,0 0,0 0,0	116,7 132,6 0,0 0,0 0,0 0,0	15% 33% 52%

gr.: 19,4 34,2 3,9 cal.: 77,4 136,8 35,1 249,3 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Guisantes	1 lata	70	3,9	7,4	0,2	47,0	
Jamón		20	5,9	0,0	0,6	29,1	100
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	16% 20%
			0,0	0,0	0,0	0,0	64%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 14,6 29,0 3,8 cal.: 58,3 116,1 34,3 208,7 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	entes to	tales	Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Gai.	GRAI ICO
Menestra verduras	1 lata	130	2,6	10,4	0,1	53,2	
Pollo pechuga		50	10,3	0,0	0,5	45,3	16% 20%
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	16% 20%
			0,0	0,0	0,0	0,0	64%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 17,7 32,0 3,6 cal.: 70,8 128,0 32,2 231,0 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutr	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Brocoli (1 arbol)	1	300	9,9	12,0	0,6	93,0	
Atun Kiwi	media 2	25 150	6,0 1,5 0,0 0,0 0,0	0,0 13,7 0,0 0,0 0,0	0,2 0,9 0,0 0,0 0,0	25,4 68,7 0,0 0,0 0,0	16% 20% 64%

gr.: 17,4 25,7 1,7 cal.: 69,6 102,6 14,9 187,1 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutri PR	entes to	tales GR	Cal.	GRÁFICO
		(3-7	. 13	U II	JI.		
Soja cuajada (tofu)		150	12,0	3,0	0,8	66,8	
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	
Tomate	1	100	1,1	4,7	0,2	25,0	16% 20%
Kiwi	2	150	1,5	13,7	0,9	68,7	64%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 17,0 32,2 3,4 cal.: 68,0 128,6 30,2 226,8 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutri PR	entes to	tales GR	Cal.	GRÁFICO
Don't de condense		000	4.4	0.0	4.0	50.0	
Puré de verduras		200	1,4	9,8	1,6	59,2	
Pollo pechuga		60	12,4	0,0	0,5	54,3	16% 20%
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	10% 20%
Nueces	1	5	0,8	0,8	3,0	33,0	64%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 15,1 40,6 6,3 cal.: 60,4 162,2 57,1 279,7 kcal.