ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	entes to	tales	Cal	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Cai	OKAI IOO
Protein drink Body Shaper	medio	250	26,5	31,3	0,5	235,5	
			0,0	0,0	0,0	0,0	2%
			0,0	0,0	0,0	0,0	53%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 26,5 31,3 0,5

cal.: 106,0 125,0 4,5 235,5 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutr PR	ientes to CH	tales GR	Cal.	GRÁFICO
Café con leche Barrita "Body Shaper" Fruta	1 taza 1 1	150 35 200	5,3 9,5 0,6 0,0 0,0	7,2 15,8 30,0 0,0 0,0 0,0	0,3 3,5 1,2 0,0 0,0 0,0	52,5 132,3 133,2 0,0 0,0 0,0	14% 19% 67%

gr.: 15,3 53,0 5,0 cal.: 61,2 211,8 45,0 318,0 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutr	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Queso lonchas light	1	20	3,6	1,1	1,5	32,5	
Jamón pavo	2	30	3,6	1,7	0,5	25,1	16% 18%
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	10% 10%
Café con leche	1 taza	100	3,5	4,8	0,2	35,0	66%
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 16,1 59,2 6,4

cal.: 64,2 236,6 57,5 358,4 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutri PR	entes to CH	tales GR	Cal.	GRÁFICO
Fruta proteina WHEY	1 3	200 15	0,6 13,5 0,0 0,0 0,0 0,0	30,0 0,2 0,0 0,0 0,0 0,0	1,2 0,2 0,0 0,0 0,0 0,0	133,2 56,0 0,0 0,0 0,0 0,0	6% 30%

gr.: 14,1 30,2 1,4

cal.: 56,4 120,6 12,2 189,2 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutr PR	ientes to	tales GR	Cal.	GRÁFICO
Yogurt liquido proteina WHEY Fruta	2	170 10 200	4,1 9,0 0,6 0,0 0,0	22,1 0,1 30,0 0,0 0,0	3,2 0,1 1,2 0,0 0,0	133,8 37,3 133,2 0,0 0,0	16% 22% 62%
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 13,7 52,2 4,5

cal.: 54,7 208,8 40,8 304,3 kcal.

POSTENTRENAMIENTO

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	entes to	tales	Cal.	GRÁFICO
	OITID.	(gr)	PR	СН	GR	Oui.	OKAI 100
			0,0	0,0	0,0	0,0	
Batido postentrenamiento	1	50	11,0	31,5	0,0	170,0	0% 36%
			0,0	0,0	0,0	0,0	0% 26%
			0,0	0,0	0,0	0,0	74%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 11,0 31,5 0,0 cal.: 44,0 126,0 0,0 170,0 kcal.

POSTENTRENAMIENTO

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	entes to	tales	Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	OIND.	(gr)	PR	СН	GR	oui.	OKAI 100
							•
Quark desnatado EXQUISA (mel	oc-marac	200	12,4	26,2	0,4	158,0	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
			0,0	0,0	0,0	0,0	15% 23%
			0,0	0,0	0,0	0,0	62%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 13,0 56,2 1,6 cal.: 52,0 224,8 14,4 291,2 kcal.

POSTENTRENAMIENTO

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutr	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
	UNID.	(gr)	PR	СН	GR	Cal.	GRAFICO
			0,0	0,0	0,0	0,0	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Atun lata	1	25	6,4	0,0	0,4	28,6	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 11,8 51,6 4,6 cal.: 47,0 206,4 41,0 294,4 kcal.

HNID	CANT.	Nutri	entes to	tales	Cal	GRÁFICO
ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Gai.	GRAFICO
1	75	10,5	1,9	1,4	62,3	
1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	
1	25	0,1	11,0	0,0	44,7	15% 23%
1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	62%
		0,0	0,0	0,0	0,0	
		0,0	0,0	0,0	0,0	
	1 1 1 1	1 75 1 30 1 25	1 75 10,5 1 30 2,4 1 25 0,1 1 200 0,6 0,0	UNID. (gr) PR CH 1 75 10,5 1,9 1 30 2,4 10,8 1 25 0,1 11,0 1 200 0,6 30,0 0,0 0,0 0,0	UNID. (gr) PR CH GR 1 75 10,5 1,9 1,4 1 30 2,4 10,8 1,5 1 25 0,1 11,0 0,0 1 200 0,6 30,0 1,2 0,0 0,0 0,0 0,0	UNID. (gr) PR CH GR Cal. 1 75 10,5 1,9 1,4 62,3 1 30 2,4 10,8 1,5 66,3 1 25 0,1 11,0 0,0 44,7 1 200 0,6 30,0 1,2 133,2 0,0 0,0 0,0 0,0 0,0

gr.: 13,6 53,7 4,2

cal.: 54,5 214,7 37,4 306,6 kcal.