ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutrientes totales			Cal	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	CH	GR	Gai	OKAI IOO
Yogurt liquido	1	150	3,6	19,5	2,9	118,1	
proteina WHEY	4	20	18,0	0,2	0,2	74,6	
Fruta	2	400	1,2	60,0	2,4	266,4	15% 19%
Nuez	1	5	0,8	0,8	3,0	33,0	66%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 23,6 80,5 8,5

cal.: 94,2 321,8 76,1 492,1 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nut	rientes to	otales	Cal.	GRÁFICO
	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Odi.	GRATIO
Yogurt desnatado	2	250	11,3	16,0	0,8	115,8	
Frutos secos Miel	1	10 20	1,5 0,1	1,5 16,0	6,0 0,0	66,0 64,6	19% 21%
Muesli (frutos secos) proteina WHEY	6 2	60 10	3,2 9,0 0,0	40,0 0,1 0,0	3,4 0,1 0,0	203,8 37,3 0,0	60%

gr.: 25,1 73,6 10,3 cal.: 100,2 294,5 92,8 487,5 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nut	Nutrientes totales			GRÁFICO
ALIMENTO	UNID.	(gr)	PR	СН	GR	Cal.	GRAFICO
		_				_	
Pan cent. KATENBROT	1	60	3,6	20,4	1,8	112,2	
Fruta	1	200	2,2	44,4	0,4	190,0	8% 20%
Kiwi	1	75	0,8	6,8	0,5	34,4	8% 20%
Pechuga pavo	4	120	16,1	7,8	1,2	106,3	72%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 22,6 79,4 3,9

cal.: 90,5 317,7 34,7 442,9 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nut	rientes to	otales	Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Cai.	GRAI ICO
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Mermelada	1	25	0,1	11,0	0,0	44,7	
Revuelto (2cl+1y)	2	100	10,0	1,0	0,6	49,7	14% 21%
Jamón pavo	2	60	7,2	3,3	0,9	50,1	65%
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	

gr.: 25,1 77,7 7,3

cal.: 100,5 310,8 65,3 476,6 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutrientes totales			Cal	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Gai	OKAI ICO
	1	_					
Avena	5	50	6,9	32,5	3,3	187,3	
Yogurt liquido	1	200	4,8	26,0	3,8	157,4	
Jamón pavo	2	60	7,2	3,3	0,9	50,1	19% 18%
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	63%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 21,3 72,6 9,5

cal.: 85,2 290,4 85,5 461,1 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
		1					
Requesón (20% MG/SS)		100	10,6	3,4	5,0	101,0	
Mermelada	2	50	0,3	22,0	0,1	89,5	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	19% 21%
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	60%
Kiwi	1	75	0,8	6,8	0,5	34,4	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 22,0 61,8 8,9

cal.: 88,1 247,3 79,9 415,3 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR	Cai.	GRAFICO
Pan pequeño		80	6,4	28,8	4,0	176,8	
Atun lata	1	50	12,7	0,0	0,7	57,1	
Café con leche	1 taza	100	3,5	4,8	0,2	35,0	14% 23%
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	63%
Tomate y lechuga			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 23,2 63,6 6,1

cal.: 92,8 254,4 54,9 402,1 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nut	rientes t	otales	Cal.	GRÁFICO
	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Gai.	
Croasant	1	60	4,3	28,8	13,1	250,2	
Café con leche	1 taza	150	5,3	7,2	0,3	52,5	
Mermelada	1	25	0,1	11,0	0,0	44,7	29% 18%
Barrita "Body Shaper"	1	35	9,5	15,8	3,5	132,3	53%
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 24,8 70,8 17,3

cal.: 99,1 283,0 155,5 537,6 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	OND.	(gr)	PR	СН	GR	Cai.	GRAI IGO
		_					
Dulce membrillo		40	0,2	21,0	0,0	84,8	
Queso fresco batido light		150	12,6	7,2	0,2	80,6	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	16% 22%
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	62%
Kiwi	1	75	0,8	6,8	0,5	34,4	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 23,9 64,7 4,0 cal.: 95,7 258,7 35,8 390,2 kcal.

HNID	CANT.	Nutrientes totales			Cal	GRÁFICO
UNID.	(gr)	PR	СН	GR	Cai.	GRAFICO
	200	16,8	9,6	0,2	107,4	
4	40	2,2	26,7	2,3	135,9	
1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	16% 22%
1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	62%
5	15	0,1	1,3	0,1	6,1	
		0,0	0,0	0,0	0,0	
	1	900 4 40 1 200 1 125	UNID. (gr) PR  200 16,8 4 40 2,2 1 200 0,6 1 125 5,6 5 15 0,1	UNID.         (gr)         PR         CH           200         16,8         9,6           4         40         2,2         26,7           1         200         0,6         30,0           1         125         5,6         8,0           5         15         0,1         1,3	UNID.         (gr)         PR         CH         GR           200         16,8         9,6         0,2           4         40         2,2         26,7         2,3           1         200         0,6         30,0         1,2           1         125         5,6         8,0         0,4           5         15         0,1         1,3         0,1	UNID. (gr) PR CH GR Cal.  200 16,8 9,6 0,2 107,4 4 40 2,2 26,7 2,3 135,9 1 200 0,6 30,0 1,2 133,2 1 125 5,6 8,0 0,4 57,9 5 15 0,1 1,3 0,1 6,1

gr.: 25,3 75,5 4,1 cal.: 101,2 302,2 37,2 440,5 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nut	rientes to	otales	Cal	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Croasant Jamón pavo Queso lonchas light Fruta Yogurt desnatado	1 3 1 1	60 90 20 200 125	4,3 10,8 3,6 0,6 5,6 0,0	28,8 5,0 1,1 30,0 8,0 0,0	13,1 1,4 1,5 1,2 0,4 0,0	250,2 75,2 32,5 133,2 57,9 0,0	15% 19%

gr.: 24,9 72,9 17,5 cal.: 99,6 291,4 157,9 548,9 kcal.