ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	entes to	tales	Cal	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Cai	ONAI ICO
Pollo pechuga		50	10,3	0,0	0,5	45,3	
Pasta (ya cocida)		100	7,0	41,0	1,0	201,0	4504
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	15% 22%
Mayonesa ligera		10	0,1	1,2	2,1	24,0	63%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 22,2 63,8 6,5 cal.: 88,8 255,3 58,7 402,8 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	entes to	tales	Cal.	GRÁFICO
7.2		(gr)	PR	СН	GR		
Legumbres Pan integral Kiwi	2	250 60 75	12,8 4,8 0,8 0,0 0,0 0,0	32,0 21,6 6,8 0,0 0,0 0,0	3,3 3,0 0,5 0,0 0,0	208,3 132,6 34,4 0,0 0,0	16% 20%

gr.: 18,3 60,4 6,7

cal.: 73,2 241,7 60,3 375,2 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.		entes to		Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Arroz integral (cocido)	1	125	6,1	38,3	4,8	220,3	
Atun lata	1	50	12,7	0,0	0,7	57,1	19% 23%
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	5004
			0,0	0,0	0,0	0,0	58%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 23,6 59,9 8,5 cal.: 94,5 239,4 76,1 410,0 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	entes to	tales	Cal.	GRÁFICO
	011151	(gr)	PR	СН	GR		
Revuelto (2cl+1y) Jamón pavo Pan integral Fruta	2 1 2 1	100 30 60 200	10,0 3,6 4,8 0,6 0,0	1,0 1,7 21,6 30,0 0,0	0,6 0,5 3,0 1,2 0,0	49,7 25,1 132,6 133,2 0,0	14% 22% 64%
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 19,0 54,3 5,3 cal.: 76,0 217,0 47,5 340,5 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.		ientes to		Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Merluza	1	100	15,4	0,0	0,3	64,3	
Arroz (cocido)	1	125	2,5	30,3	0,1	132,1	9% 21%
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	9% 21%
Mayonesa ligera		10	0,1	1,2	2,1	24,0	70%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 18,6 61,5 3,7

cal.: 74,4 245,9 33,3 353,6 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutr	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Cai.	GRAFICO
Queso lonchas light	2	36	6,4	2,0	2,8	58,5	
Jamón pavo	2	60	7,2	3,3	0,9	50,1	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	19% 20%
lechuga/tomate??			0,0	0,0	0,0	0,0	61%
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 19,0 56,9 7,9

cal.: 76,0 227,5 70,8 374,4 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)		ientes to		Cal.	GRÁFICO
		(91)	PR	СН	GR		
Guisantes	1	140	7,7	14,8	0,4	93,9	
Merluza	1	50	7,7	0,0	0,2	32,2	
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	16% 20%
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	64%
Mayonesa ligera		10	0,1	1,2	2,1	24,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 18,5 56,9 5,3 cal.: 74,0 227,4 48,1 349,5 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutri PR	entes to	tales GR	Cal.	GRÁFICO
		(9.7	FK	CH	GK		
Atun	1	50	12,0	0,0	0,3	50,7	
Arroz (cocido)	1	125	2,5	30,3	0,1	132,1	
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	16% 20%
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	64%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 20,7 68,3 2,0 cal.: 82,9 273,0 18,0 373,9 kcal.