ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutr	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Gai.	GRAFICO
Café con leche	1 taza	150	5,3	7,2	0,3	52,5	
Barrita "Body Shaper"	1	35	9,5	15,8	3,5	132,3	4704
Kiwi	1	75	0,8	6,8	0,5	34,4	17% 28%
			0,0	0,0	0,0	0,0	55%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 15,5 29,8 4,3 cal.: 61,8 119,1 38,3 219,2 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutr	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Queso lonchas light	1 1	20	3,6	1 1	1,5	32,5	
Jamón pavo	2	30	3,6	1,1 1,7	0,5	25,1	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	29% 25%
Café con leche	1 taza	100	3,5	4,8	0,2	35,0	46%
Nueces	1	5	0,8	0,8	3,0	33,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 16,2 29,9 8,2 cal.: 64,8 119,6 73,7 258,2 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	entes to	tales	Cal.	GRÁFICO
	011121	(gr)	PR	СН	GR		
proteina WHEY	3	15	0,0 13,5	0,0 0,2	0,0 0,2	0,0 56,0	6% 30%
Fruta	1	200	0,6 0,0 0,0 0,0	30,0 0,0 0,0 0,0	1,2 0,0 0,0 0,0	133,2 0,0 0,0 0,0	64%

gr.: 14,1 30,2 1,4 cal.: 56,4 120,6 12,2 189,2 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutrientes totales			Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Gai.	GRAFICO
Queso batido desnatado		200	12,4	26,2	0,4	158,0	
Pan wassa	1	10	1,0	6,5	0,2	31,4	100
Grosellas	10	30	0,2	2,5	0,2	12,3	16% 20%
Nueces	2	10	1,5	1,5	6,0	66,0	64%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 15,1 36,7 6,7 cal.: 60,4 146,9 60,3 267,6 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)		ientes to		Cal.	GRÁFICO
		(91)	PR	СН	GR		
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Atun lata	1	25	6,4	0,0	0,4	28,6	0% 000
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	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.: 16,8 29,6 3,7

cal.: 67,1 118,4 33,5 219,0 kcal.

## **POSTENTRENAMIENTO**

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
	UNID.	(gr)	PR	CH	GR	Cai.	GRAFICO
proteina WHEY	3	15	13,5	0,2	0,2	56,0	
Barrita All-bran fruta y fibra	1	40	1,8	23,2	5,2	146,8	
			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.: 15,3 23,4 5,4 cal.: 61,2 93,4 48,2 202,8 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	entes to	tales	Cal.	GRÁFICO
	0.11.2.	(gr)	PR	СН	GR		010.11.00
Ouese freeze despetado	1	75	10 F	1.0	1.4	60.0	
Queso fresco desnatado Pan integral	1	75 30	10,5 2,4	1,9 10,8	1,4 1,5	62,3 66,3	
Kiwi	1	75	0,8	6,8	0,5	34,4	15% 23%
Nueces	2	10	1,5	1,5	6,0	66,0	62%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 15,2 21,0 9,4 cal.: 60,6 84,0 84,4 229,0 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutr	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Oai.	ONAL IOO
Queso lonchas light	2	40	7,1	2,2	3,1	65,0	
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Tomate natural	medio	30	0,3	1,4	0,1	7,5	15% 23%
Kiwi	1	75	0,8	6,8	0,5	34,4	62%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 13,0 32,0 6,6 cal.: 52,0 128,1 59,3 239,5 kcal.