IID.				otales	Cal	GRÁFICO
	(gr)	PR	СН	GR	Cai	GRAFICO
1	200	4,8	26,0	3,8	157,4	
3	15	13,5	0,2	0,2	56,0	24% 20%
1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	24% 20%
2	10	1,5	1,5	6,0	66,0	56%
		0,0	0,0	0,0	0,0	
		0,0	0,0	0,0	0,0	
	1 3 1 2	3 15 1 200	3 15 13,5 1 200 0,6 2 10 1,5 0,0	15 13,5 0,2 1 200 0,6 30,0 2 10 1,5 1,5 0,0 0,0	3     15     13,5     0,2     0,2       1     200     0,6     30,0     1,2       2     10     1,5     1,5     6,0       0,0     0,0     0,0	3     15     13,5     0,2     0,2     56,0       1     200     0,6     30,0     1,2     133,2       2     10     1,5     1,5     6,0     66,0       0,0     0,0     0,0     0,0

gr.: 20,4 57,7 11,2

cal.: 81,6 230,6 100,4 412,6 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nut PR	trientes to	otales GR	Cal.	GRÁFICO
		(5 /			<u> </u>		
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	
Nueces	2	10	1,5	1,5	6,0	66,0	100
Miel	1	20	0,1	16,0	0,0	64,6	21% 18%
Muesli (frutos secos)	6	60	3,2	40,0	3,4	203,8	61%
proteina WHEY	2	10	9,0	0,1	0,1	37,3	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 19,4 65,6 9,9

cal.: 77,7 262,5 89,4 429,6 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nut PR	rientes to	otales GR	Cal.	GRÁFICO
		(3-7		<b>-</b>	JIV.		
Pan cent. KATENBROT Fruta	1	60 200	3,6	20,4	1,8	112,2	
Kiwi	1	75	2,2 0,8	44,4 6,8	0,4 0,5	190,0 34,4	8% 18%
Pechuga pavo	3	90	12,1	5,9 0,0	0,9	79,7 0,0	74%
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 18,6 77,5 3,6

cal.: 74,4 309,9 32,0 416,3 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nut PR	rientes to	otales GR	Cal.	GRÁFICO
		(3-7		011	- OK		
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	
Mermelada	1	25	0,1	11,0	0,0	44,7	13% 22%
Revuelto (2cl+1y)	2	100	10,0	1,0	0,6	49,7	13% 22%
Jamón pavo	2	60	7,2	3,3	0,9	50,1	65%
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	

gr.: 22,7 66,9 5,8

cal.: 90,9 267,6 51,8 410,3 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nut	rientes to	otales	Cal	GRÁFICO
	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Cai	GRAITOO
Avena	4	40	5,5	26,0	2,6	149,8	
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% 19%
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	62%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 19,9 66,1 8,8

cal.: 79,7 264,4 79,6 423,6 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nut	rientes to	otales	Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Requesón (20% MG/SS) Mermelada Pan integral Yogurt desnatado Kiwi Nueces	2 2 1 1	80 50 60 125 75 5	8,5 0,3 4,8 5,6 0,8 0,8	2,7 22,0 21,6 8,0 6,8 0,8	4,0 0,1 3,0 0,4 0,5 3,0	80,8 89,5 132,6 57,9 34,4 33,0	23% 19%

gr.: 20,7 61,9 10,9

cal.: 82,6 247,6 97,9 428,1 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nut	rientes to	otales	Cal.	GRÁFICO
	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Gai.	GRAFICO
		1					
Pan integral pequeño	ebanad	80	6,4	28,8	4,0	176,8	
Atun lata	media	25	6,4	0,0	0,4	28,6	
Café con leche	1 taza	100	3,5	4,8	0,2	35,0	14% 18%
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	68%
Tomate y lechuga			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 16,9 63,6 5,8

cal.: 67,4 254,4 51,8 373,6 kcal.

HNID	CANT.	Nut	rientes t	otales	Cal	GRÁFICO
ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Cai.	GRAFICO
1	60	4,3	28,8	13,1	250,2	
1 taza	150	5,3	7,2	0,3	52,5	
1	25	0,1	11,0	0,0	44,7	32%
1	35	9,5	15,8	3,5	132,3	52%
		0,0	0,0	0,0	0,0	
		0,0	0,0	0,0	0,0	
	UNID.  1 1 taza 1 1	1 60 1 taza 150 1 25	1 60 4,3 1 taza 150 5,3 1 25 0,1 1 35 9,5 0,0	1 60 4,3 28,8 1 taza 150 5,3 7,2 1 25 0,1 11,0 1 35 9,5 15,8 0,0 0,0	1 60 4,3 28,8 13,1 1 taza 150 5,3 7,2 0,3 1 25 0,1 11,0 0,0 1 35 9,5 15,8 3,5 0,0 0,0 0,0	UNID.         (gr)         PR         CH         GR         Cal.           1         60         4,3         28,8         13,1         250,2           1 taza         150         5,3         7,2         0,3         52,5           1         25         0,1         11,0         0,0         44,7           1         35         9,5         15,8         3,5         132,3           0,0         0,0         0,0         0,0         0,0

gr.: 19,1 62,8 16,9

cal.: 76,6 251,0 152,1 479,7 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nut	rientes to	otales	Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	UNID.	(gr)	PR	СН	GR	Gai.	GRAFICO
Dulce membrillo		40	0,2	21,0	0,0	84,8	
Queso fresco batido light		100	8,4	4,8	0,1	53,7	16% 20%
Pan integral	2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	10%
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	64%
Kiwi	1	75	0,8	6,8	0,5	34,4	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 19,7 62,3 3,9 cal.: 78,9 249,1 35,3 363,3 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nut	rientes to	otales	Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	ONID.	(gr)	PR	СН	GR	Oai.	GRAI ICO
Queso fresco batido light		150	12,6	7,2	0,2	80,6	
Muesli (frutos secos)	3	30	1,6	20,0	1,7	101,9	
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	16% 20%
Yogurt desnatado	1	125	5,6	8,0	0,4	57,9	64%
Frutos secos	1	5	0,8	0,8	3,0	33,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 21,2 66,0 6,4 cal.: 84,8 263,8 57,9 406,5 kcal.

Desayunos Pauta 02 www.prowellness.es