ALIMENTO	UNID.	CANT.		entes to		Cal	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
Pollo pechuga Pasta (ya cocida) Pan integral	1 2	50 125 60	10,3 8,8 4,8 0,0 0,0 0,0	0,0 51,3 21,6 0,0 0,0 0,0	0,5 1,3 3,0 0,0 0,0 0,0	45,3 251,3 132,6 0,0 0,0 0,0	10% 22% 68%

gr.: 23,9 72,9 4,7 cal.: 95,4 291,4 42,3 429,1 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
ALIMEITIG	0111121	(gr)	PR	СН	GR		01011100
Legumbres Pan integral	2	400 60	20,4 4,8 0,0 0,0 0,0	51,2 21,6 0,0 0,0 0,0	5,2 3,0 0,0 0,0 0,0	333,2 132,6 0,0 0,0 0,0	16% 22% 62%
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 25,2 72,8 8,2

cal.: 100,8 291,2 73,8 465,8 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutr	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	OIIID.	(gr)	PR	СН	GR	oui.	OKAI 100
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	15% 18%
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	15% 18%
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	67%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 21,8 79,1 8,2 cal.: 87,3 316,2 73,4 476,9 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT. (gr)	Nutri PR	ientes to	tales GR	Cal.	GRÁFICO
		(3-7		<u> </u>			
Revuelto (2cl+1y)	2	100	10,0	1,0	0,6	49,7	
Jamón pavo	1	30	3,6	1,7	0,5	25,1	1507
Pan integral	3	90	7,2	32,4	4,5	198,9	15% 21%
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.: 21,4 65,1 6,8

cal.: 85,6 260,2 61,0 406,8 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
7.=		(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	7% 21%
Fruta	1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	21%
Pan integral	1	30	2,4	10,8	1,5	66,3	72%
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 20,9 71,1 3,1

cal.: 83,6 284,2 28,1 395,9 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutr	ientes to	tales	Cal.	GRÁFICO
ALIMENTO	UNID.	(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	16% 15%
lechuga/tomate??			0,0	0,0	0,0	0,0	69%
Fruta	2	400	1,2	60,0	2,4	266,4	
			0,0	0,0	0,0	0,0	

gr.: 19,6 86,9 9,1

cal.: 78,4 347,5 81,6 507,6 kcal.

LINID	CANT.	Nutri	ientes to	tales	Cal	GRÁFICO
OITID.	(gr)	PR	СН	GR	oui.	OKAI 100
1	140	7,7	14,8	0,4	93,9	
1	75	11,6	0,0	0,2	48,2	
2	60	4,8	21,6	3,0	132,6	16% 22%
1	200	0,6	30,0	1,2	133,2	62%
	10	0,1	1,2	2,1	24,0	
		0,0	0,0	0,0	0,0	
	1 1 2 1	1 140 1 75 2 60 1 200	1 140 7,7 1 75 11,6 2 60 4,8 1 200 0,6 10 0,1	1 140 7,7 14,8 1 75 11,6 0,0 2 60 4,8 21,6 1 200 0,6 30,0 10 0,1 1,2	UNID. (gr) PR CH GR 1 140 7,7 14,8 0,4 1 75 11,6 0,0 0,2 2 60 4,8 21,6 3,0 1 200 0,6 30,0 1,2 10 0,1 1,2 2,1	UNID. (gr) PR CH GR Cal. 1 140 7,7 14,8 0,4 93,9 1 75 11,6 0,0 0,2 48,2 2 60 4,8 21,6 3,0 132,6 1 200 0,6 30,0 1,2 133,2 10 0,1 1,2 2,1 24,0

gr.: 24,8 67,7 6,9 cal.: 99,0 270,6 62,2 431,9 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.		entes to		Cal.	GRÁFICO
		(gr)	PR	СН	GR		
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% 22%
Fruta	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	

gr.: 20,7 68,3 2,0

cal.: 82,9 273,0 18,0 373,9 kcal.

ALIMENTO	UNID.	CANT.	Nutri	entes to	tales	Cal.	GRÁFICO
/		(gr)	PR	СН	GR		
	<u> </u>						
			0,0	0,0	0,0	0,0	
			0,0	0,0	0,0	0,0	100
			0,0	0,0	0,0	0,0	16% 22%
			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.: 0,0 0,0 0,0 cal.: 0,0 0,0 0,0 kcal.