







	Nombre	Kcal	Prots.	Gras.	Hc	Ig	Fibra	AGS-g	AG-mg	AGP-g	Colesterol-
- 09:00 - Nombre comida...											
	150 gr. zumo comercial de naranja.	64,92	0,945	0,3	14,1		1,05	0,045	0,06	0,075	0
	4 gr. aceite de oliva virgen.	35,96	0,04	3,996	0		0	0,58	2,84	0,4	0
	100 gr. avena.	353	11,72	7,09	55,7		9,67	1,45	2,55	2,86	0
	40 gr. queso de burgos.	80,04	5,616	5,96	1		0	3,52	1,72	0,356	5,8
	150 gr. leche de vaca entera.	98,1	4,59	5,7	7,05		0	3,45	1,65	0,195	21
		632,02	22,911	23,046	77,85		10,72	9,045	8,82	3,886	26,8
- 12:00 - Nombre comida...											
	60 gr. avellana con cascara.	396,6	7,206	36,96	6,3		4,932	2,442	27,558	5,166	0
	220 gr. manzana.	118,976	0,682	0,792	25,08		4,444	0,132	0,33	0,242	0
		515,576	7,888	37,752	31,38		9,376	2,574	27,888	5,408	0
- 14:15 - Nombre comida...											
	140 gr. pasta.	502,6	17,892	2,212	99,26		7	0,322	0,266	0,91	0
	60 gr. atun.	135,6	12,9	9,3	0		0	2,49	2,058	2,652	28,8
	140 gr. fresa y freson.	45,136	1,134	0,56	7,714		2,352	0,042	0,084	0,336	0
		683,336	31,926	12,072	106,974		9,352	2,854	2,408	3,898	28,8
- 17:00 - Nombre comida...											
	100 gr. pechuga de pavo.	105	24,12	0,99	1		0	0,36	0,22	0,24	45
	100 gr. pan blanco sin sal.	265	8	1,1	53,9		3,5	0,2	0,1	0,4	0

 1 gr. cafe en polvo soluble.	2,27	0,146	0,005	0,411	0	0,0019	0,0004	0,002	0	
	372,27	32,266	2,095	55,311		3,5	0,5619	0,3204	0,642	45
- 21:00 - Nombre comida...										
 200 gr. espinaca congelada.	65,2	6,26	2	2,46		6,2	0,6	0,2	0,8	0
 150 gr. ternera magra.	196,5	31,05	8,1	1,5		0	3	3,39	0,285	88,5
 60 gr. pan blanco tipo baguette.	154,8	5,79	0,66	30,36		2,1	0,12	0,06	0,24	0
	416,5	43,1	10,76	34,32		8,3	3,72	3,65	1,325	88,5
Totales	2619,702	138,091	85,725	305,835		41,248	18,7549	43,0864	15,159	189,1