




















	Nombre	Kcal	Prots.	Gras.	Hc	Ig	Fibra	AGS-g	AG-mg	AGP-g	Colesterol-
- 09:00 - Nombre comida...											
	150 gr. leche de vaca entera.	98,1	4,59	5,7	7,05		0	3,45	1,65	0,195	21
	40 gr. queso de burgos.	80,04	5,616	5,96	1		0	3,52	1,72	0,356	5,8
	4 gr. aceite de oliva virgen.	35,96	0,04	3,996	0		0	0,58	2,84	0,4	0
	150 gr. zumo comercial de naranja.	64,92	0,945	0,3	14,1		1,05	0,045	0,06	0,075	0
	100 gr. avena.	353	11,72	7,09	55,7		9,67	1,45	2,55	2,86	0
		632,02	22,911	23,046	77,85		10,72	9,045	8,82	3,886	26,8
- 12:00 - tortilla de claras											
	200 gr. pera.	98,84	0,86	0,2	21,2		4,4	0,02	0,04	0,08	0
	50 gr. clara de huevo.	24,55	5,56	0,1	0,35		0	0	0	0	0
	15 gr. yema de huevo.	52,95	2,418	4,785	0,045		0	1,431	1,9455	0,819	189
	120 gr. pechuga de pollo.	174	26,64	7,44	0		0	2,292	2,304	1,824	74,4
	150 gr. arroz blanco de coccion rapida.	523,5	10,35	0,9	117,3		2,1	0,225	0,255	0,3	0
	100 gr. flan de huevo.	143	5	4,6	20,4		0	2	1,85	0,52	147
		840,5	41,99	12,94	137,7		2,1	4,517	4,409	2,644	221,4
- 17:15 - Nombre comida...											
	60 gr. atun al natural.	59,64	14,1	0,36	0		0	0,12	0,06	0,12	30,6
	50 gr. queso brie.	170,95	11,305	13,95	0,05		0	6,435	4,135	0,305	50
		230,59	25,405	14,31	0,05		0	6,555	4,195	0,425	80,6

- 19:00 - Nombre comida...										
	200 gr. platano.	190,06	2,12	0,54	41,6	5,1	0,24	0,08	0,18	0
	100 gr. pasta.	359	12,78	1,58	70,9	5	0,23	0,19	0,65	0
		549,06	14,9	2,12	112,5	10,1	0,47	0,27	0,83	0
- 21:00 - Nombre comida...										
	200 gr. lechuga.	39,2	2,74	1,2	2,8	3	0,24	0,02	0,74	0
	150 gr. tomate.	33,255	1,32	0,315	5,25	2,1	0,06	0,045	0,15	0
	60 gr. pepino.	7,968	0,378	0,12	1,14	0,42	0,042	0,006	0,054	0
	120 gr. merluza.	76,68	14,316	2,16	0	0	0,42	0,516	0,552	80,4
		157,103	18,754	3,795	9,19	5,52	0,762	0,587	1,496	80,4
	Totales	2585,613	132,798	61,296	358,885	32,84	22,8	20,2665	10,18	598,2