
















	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
	8 gr. aceite de oliva virgen.	71,92	0,08	7,992	0		0	1,16	5,68	0,8	0
	200 gr. piña.	101,52	0,88	0,8	20,8		3,8	0	0,2	0,2	0
	60 gr. queso de burgos.	120,06	8,424	8,94	1,5		0	5,28	2,58	0,534	8,7
		391,6	13,974	23,432	29,35		3,8	9,89	10,11	1,729	29,7
- 12:00 - Nombre comida...											
	200 gr. manzana.	108,16	0,62	0,72	22,8		4,04	0,12	0,3	0,22	0
	60 gr. atun al natural.	59,64	14,1	0,36	0		0	0,12	0,06	0,12	30,6
		167,8	14,72	1,08	22,8		4,04	0,24	0,36	0,34	30,6
- 14:15 - Nombre comida...											
	150 gr. lenteja.	456	34,77	2,55	60,9		25,5	0,345	0,45	1,26	0
	100 gr. salmon ahumado.	140	25,4	4,3	0		0	0,8	1,8	1,44	35
	80 gr. cuajada.	69,36	3,6	3,76	5,28		0	2,32	1,04	0,16	5,28
		665,36	63,77	10,61	66,18		25,5	3,465	3,29	2,86	40,28
- 17:00 - Nombre comida...											
	40 gr. queso brie.	136,76	9,044	11,16	0,04		0	5,148	3,308	0,244	40
	40 gr. lomo embuchado.	123,2	12,8	8	0,4		0	3,016	3,36	0,56	68,76
		259,96	21,844	19,16	0,44		0	8,164	6,668	0,804	108,76
- 19:15 - Nombre comida...											

	180 gr. platano.	171,054	1,908	0,486	37,44	4,59	0,216	0,072	0,162	0
	10 gr. miel.	30,2	0,038	0	7,51	0	0	0	0	0
		201,254	1,946	0,486	44,95	4,59	0,216	0,072	0,162	0
- 21:00 - Nombre comida...										
	100 gr. huevo de gallina.	162	12,68	12,1	0,68	0	3,3	4,9	1,8	410
	150 gr. brecol.	49,5	5,34	0,3	3,99	4,5	0,045	0,015	0,15	0
	120 gr. arroz.	436,8	8,004	1,08	97,92	1,68	0,228	0,276	0,384	0
	150 gr. zumo de piña natural	62,1	0,57	0,12	14,565	0,3	0,015	0,015	0,045	0
		710,4	26,594	13,6	117,155	6,48	3,588	5,206	2,379	410
	Totales	2496,374	142,848	68,368	280,875	44,41	25,563	25,706	8,274	619,34