














	Nombre	Kcal	Prots.	Gras.	Hc	Ig	Fibra	AGS-g	AG-mg	AGP-g	Colesterol-
- 09:30 - Desayuno											
	20,00 WHEY PROTEIN GNC	77,00	12,64	1,20	3,60						
	100,00 gr. leche de vaca entera.	65,40	3,06	3,80	4,70		0,00	2,30	1,10	0,13	14,00
	120,00 gr. avena.	423,60	14,06	8,51	66,84		11,60	1,74	3,06	3,43	0,00
	15,00 gr. queso brie.	51,29	3,39	4,19	0,02		0,00	1,93	1,24	0,09	15,00
	5,00 gr. aceite de oliva virgen.	44,95	0,05	5,00	0,00		0,00	0,73	3,55	0,50	0,00
		662,24	33,21	22,69	75,16		11,60	6,70	8,95	4,15	29,00
- 12:00 - Media mañana											
	220,00 gr. manzana.	118,98	0,68	0,79	25,08		4,44	0,13	0,33	0,24	0,00
	50,00 gr. avellana con cascara.	330,50	6,01	30,80	5,25		4,11	2,04	22,97	4,31	0,00
		449,48	6,69	31,59	30,33		8,55	2,17	23,30	4,55	0,00
- 14:30 - Comida											
	200,00 gr. kiwi.	103,60	2,00	1,60	18,24		4,24	0,20	0,20	0,80	0,00
	150,00 gr. pasta al huevo.	561,00	18,53	6,30	104,85		5,07	1,35	2,25	0,60	45,00
	80,00 gr. atun al natural.	79,52	18,80	0,48	0,00		0,00	0,16	0,08	0,16	40,80
		744,12	39,33	8,38	123,09		9,31	1,71	2,53	1,56	85,80
- 18:00 - Comida											
	160,00 gr. platano.	152,05	1,70	0,43	33,28		4,08	0,19	0,06	0,14	0,00
	2,00 gr. cafe en polvo soluble.	4,54	0,29	0,01	0,82		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
		156,59	1,99	0,44	34,10		4,08	0,20	0,06	0,15	0,00
- 20:00 - Comida											
	20,00 gr. crema de cacahuete.	121,80	6,02	9,56	2,24		1,40	1,90	5,27	2,06	0,00
	20,00 WHEY PROTEIN GNC	77,00	12,64	1,20	3,60						
	50,00 gr. pan de molde integral.	129,50	5,45	1,50	22,00		3,00	0,35	0,70	0,40	0,00
	50,00 gr. pechuga de pavo.	52,50	12,06	0,50	0,50		0,00	0,18	0,11	0,12	22,50
		380,80	36,17	12,76	28,34		4,40	2,43	6,08	2,58	22,50
- 22:00 - Cena											
	200,00 gr. espinaca congelada.	65,20	6,26	2,00	2,46		6,20	0,60	0,20	0,80	0,00
	120,00 gr. salmon.	229,20	24,74	14,52	0,00		0,00	2,52	4,44	3,95	57,72
	60,00 gr. pan blanco tipo baguette.	154,80	5,79	0,66	30,36		2,10	0,12	0,06	0,24	0,00
		449,20	36,79	17,18	32,82		8,30	3,24	4,70	4,99	57,72
		2842,42	154,17	93,04	323,84		46,25	16,43	45,62	17,98	195,02