

	Nombre	Kcal	Prots.	Gras.	Hc	Ig	Fibra	AGS-g	AG-mg	AGP-g	Colesterol-
- 09:30 - Desayuno											
	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
	20,00 WHEY PROTEIN GNC	77,00	12,64	1,20	3,60						
	120,00 gr. avena.	423,60	14,06	8,51	66,84		11,60	1,74	3,06	3,43	0,00
	20,00 gr. queso brie.	68,38	4,52	5,58	0,02		0,00	2,57	1,65	0,12	20,00
		634,38	34,29	19,09	75,16		11,60	6,61	5,81	3,68	34,00
- 12:00 - Media mañana											
	125,00	220,00	4,50	3,60	41,00		1,60				
	150,00 gr. fresa y freson.	48,36	1,22	0,60	8,27		2,52	0,05	0,09	0,36	0,00
	20,00 gr. almendra sin cascara.	122,00	3,74	10,82	1,07		2,70	0,83	6,62	2,57	0,00
		390,36	9,46	15,02	50,34		6,82	0,87	6,71	2,93	0,00
- 14:30 - Comida											
	150,00 gr. lenteja.	456,00	34,77	2,55	60,90		25,50	0,35	0,45	1,26	0,00
	120,00 gr. pechuga de pollo.	174,00	26,64	7,44	0,00		0,00	2,29	2,30	1,82	74,40
	120,00 gr. flan de huevo.	171,60	6,00	5,52	24,48		0,00	2,40	2,22	0,62	176,40
		801,60	67,41	15,51	85,38		25,50	5,04	4,97	3,71	250,80
- 17:00 - Pre-entreno											
	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
- 19:00 - Post-entreno											
	20,00 WHEY PROTEIN GNC	77,00	12,64	1,20	3,60						
	15,00 gr. crema de cacahuete.	91,35	4,51	7,17	1,68		1,05	1,42	3,96	1,55	0,00
	300,00 gr. piña.	152,28	1,32	1,20	31,20		5,70	0,00	0,30	0,30	0,00
		320,63	18,47	9,57	36,48		6,75	1,42	4,26	1,85	0,00
- 22:00 - Cena											
	200,00 gr. lechuga.	39,20	2,74	1,20	2,80		3,00	0,24	0,02	0,74	0,00
	150,00 gr. tomate.	33,26	1,32	0,32	5,25		2,10	0,06	0,05	0,15	0,00
	60,00 gr. pepino.	7,97	0,38	0,12	1,14		0,42	0,04	0,01	0,05	0,00
	8,00 gr. aceite de oliva virgen.	71,92	0,08	7,99	0,00		0,00	1,16	5,68	0,80	0,00
	80,00 gr. atun al natural.	79,52	18,80	0,48	0,00		0,00	0,16	0,08	0,16	40,80
	125,00 gr. natillas.	128,75	4,63	3,63	19,35		1,25	2,36	0,95	0,08	12,50
		360,613	27,943	13,732	28,54		6,77	4,0245	6,781	1,979	53,3
		2664,17	159,5575	73,362	309,999		61,524	18,1663	28,5973	14,296	338,1