










	Nombre	Kcal	Prots.	Gras.	Hc	Ig	Fibra	AGS-g	AG-mg	AGP-g	Colesterol-
- 09:30 - Desayuno											
	20 WHEY PROTEIN GNC	77	12,64	1,2	3,6						
	15 gr. queso brie.	51,285	3,3915	4,185	0,015		0	1,9305	1,2405	0,0915	15
	120 gr. avena.	423,6	14,064	8,508	66,84		11,604	1,74	3,06	3,432	0
	5 gr. aceite de oliva virgen.	44,95	0,05	4,995	0		0	0,725	3,55	0,5	0
	100 gr. leche de vaca entera.	65,4	3,06	3,8	4,7		0	2,3	1,1	0,13	14
		662,235	33,2055	22,688	75,155		11,604	6,6955	8,9505	4,1535	29
- 12:00 - Media mañana											
	220 gr. pera.	108,724	0,946	0,22	23,32		4,84	0,022	0,044	0,088	0
	50 gr. avellana con cascara.	330,5	6,005	30,8	5,25		4,11	2,035	22,965	4,305	0
		439,224	6,951	31,02	28,57		8,95	2,057	23,009	4,393	0
- 14:30 - Comida											
	150 gr. pasta al huevo.	561	18,525	6,3	104,85		5,07	1,35	2,25	0,6	45
	150 gr. ternera magra.	196,5	31,05	8,1	1,5		0	3	3,39	0,285	88,5
		757,5	49,575	14,4	106,35		5,07	4,35	5,64	0,885	133,5
- 17:00 - Pre-entreno											
	160 gr. platanos.	152,048	1,696	0,432	33,28		4,08	0,192	0,064	0,144	0
	2 gr. cafe en polvo soluble.	4,54	0,292	0,01	0,822		0	0,0038	0,0008	0,004	0
		156,588	1,988	0,442	34,102		4,08	0,1958	0,0648	0,148	0
- 19:00 - Comida											
	20 WHEY PROTEIN GNC	77	12,64	1,2	3,6						
	20 gr. crema de cacahuete.	121,8	6,018	9,56	2,24		1,4	1,896	5,274	2,06	0
	50 gr. pan de molde integral.	129,5	5,45	1,5	22		3	0,35	0,7	0,4	0
	50 gr. jamon serrano.	68	10,685	2,8	0		0	0,95	1,35	0,33	35,45
		396,3	34,793	15,06	27,84		4,4	3,196	7,324	2,79	35,45
- 22:00 - Cena											
	150 gr. esparrago verde.	31,26	3,375	0,24	3,06		1,965	0,045	0	0,12	0
	80 gr. salmon ahumado.	112	20,32	3,44	0		0	0,64	1,44	1,152	28
	125	220	4,5	3,6	41		1,6				
	150 gr. zumocomercial de naranja.	64,92	0,945	0,3	14,1		1,05	0,045	0,06	0,075	0
		428,18	29,14	7,58	58,16		4,615	0,73	1,5	1,347	28
		2840,027	155,6525	91,19	330,177		38,719	17,2243	46,4883	13,7165	225,95