

















	Nombre	Kcal	Prots.	Gras.	Hc	Ig	Fibra	AGS-g	AG-mg	AGP-g	Colesterol-
- 10:00 - desayuno											
	150 gr. leche de vaca entera.	98,1	4,59	5,7	7,05		0	3,45	1,65	0,195	21
	30 WHEY PROTEIN GNC	115,5	18,96	1,8	5,4						
	60 gr. cereza.	37,266	0,528	0,186	7,98		0,786	0,042	0,048	0,054	0
	50 gr. queso brie.	170,95	11,305	13,95	0,05		0	6,435	4,135	0,305	50
	50 gr. pan blanco tipo baguette.	129	4,825	0,55	25,3		1,75	0,1	0,05	0,2	0
		550,816	40,208	22,186	45,78		2,536	10,027	5,883	0,754	71
- 12:30 - media mañana											
	50 gr. pan de molde integral.	129,5	5,45	1,5	22		3	0,35	0,7	0,4	0
	100 gr. pechuga de pollo.	145	22,2	6,2	0		0	1,91	1,92	1,52	62
	50 gr. almendra sin cascara.	305	9,355	27,05	2,68		6,75	2,07	16,545	6,43	0
		579,5	37,005	34,75	24,68		9,75	4,33	19,165	8,35	62
- 15:00 - comida											
	160 gr. pasta de colores.	564,8	21,024	1,664	112,96		6,88	0,24	0,192	0,688	0
	80 gr. atun al natural.	79,52	18,8	0,48	0		0	0,16	0,08	0,16	40,8
	125 gr. arroz con leche.	113,375	4,125	1,625	20,5		0,125	0,9625	0,3875	0,1	11,25
		757,695	43,949	3,769	133,46		7,005	1,3625	0,6595	0,948	52,05
- 18:00 - media tarde											
	40 gr. nuez sin cascara.	259,6	5,768	25	1,76		2,32	2,732	4,376	16,676	0
	100 gr. fresa y freson.	32,24	0,81	0,4	5,51		1,68	0,03	0,06	0,24	0
		291,84	6,578	25,4	7,27		4	2,762	4,436	16,916	0
- 20:00 - post entreno											
	10 gr. crema de cacahuete.	60,9	3,009	4,78	1,12		0,7	0,948	2,637	1,03	0
	30 WHEY PROTEIN GNC	115,5	18,96	1,8	5,4						
	160 gr. platanos.	152,048	1,696	0,432	33,28		4,08	0,192	0,064	0,144	0
		328,448	23,665	7,012	39,8		4,78	1,14	2,701	1,174	0
- 22:00 - comida											
	150 gr. brecol.	49,5	5,34	0,3	3,99		4,5	0,045	0,015	0,15	0
	125	220	4,5	3,6	41		1,6				
	5 gr. Aceite de Oliva Virgen Extra	45	0	5	0	0	0	0	0	0	0
	140 gr. piña.	71,064	0,616	0,56	14,56		2,66	0	0,14	0,14	0
		385,564	10,456	9,46	59,55		8,76	0,045	0,155	0,29	0
		2893,863	161,861	102,577	310,54		36,831	19,6665	32,9995	28,432	185,05