











	Nombre	Kcal	Prots.	Gras.	Hc	Ig	Fibra	AGS-g	AG-mg	AGP-g	Colesterol-
- 12:00 - Desayuno											
	60 gr. queso brie.	205,14	13,566	16,74	0,06		0	7,722	4,962	0,366	60
	120 gr. pechuga de pollo.	174	26,64	7,44	0		0	2,292	2,304	1,824	74,4
	30 WHEY PROTEIN GNC	115,5	18,96	1,8	5,4						
		494,64	59,166	25,98	5,46		0	10,014	7,266	2,19	134,4
- 14:00 - Comida											
	150 gr. brocol.	49,5	5,34	0,3	3,99		4,5	0,045	0,015	0,15	0
	180 gr. salmon ahumado.	252	45,72	7,74	0		0	1,44	3,24	2,592	63
	125 gr. yogur entero natural.	76,75	4,95	3,25	6,875		0	1,875	0,9	0,1625	12,75
		378,25	56,01	11,29	10,865		4,5	3,36	4,155	2,9045	75,75
- 17:00 - Pre entreno											
	15 1 Digestive Avena Fontaneda	64	1	3	7,7		1,2				
	80 gr. huevo de gallina.	129,6	10,144	9,68	0,544		0	2,64	3,92	1,44	328
		193,6	11,144	12,68	8,244		1,2	2,64	3,92	1,44	328
- 19:00 - Post entreno											
	100 gr. lomo embuchado.	308	32	20	1		0	7,54	8,4	1,4	171,9
	30 WHEY PROTEIN GNC	115,5	18,96	1,8	5,4						
	100 gr. platano.	95,03	1,06	0,27	20,8		2,55	0,12	0,04	0,09	0
		518,53	52,02	22,07	27,2		2,55	7,66	8,44	1,49	171,9
- 21:00 - Cena											
	150 gr. ternera magra.	196,5	31,05	8,1	1,5		0	3	3,39	0,285	88,5
	120 gr. espinaca.	24,888	3,156	0,36	0,732		3,096	0,036	0,024	0,192	0
		221,388	34,206	8,46	2,232		3,096	3,036	3,414	0,477	88,5
		1806,408	212,546	80,48	54,001		11,346	26,71	27,195	8,5015	798,55