

				Kcal	kJ		Gramos					
Dieta habitual				Energía	Energía	Grasas	de las cuales S	H.carbono	de los cualesA	Fibra	Sodio	proteínas
	Desayuno	leche desntada,croasant,platano,huevps revueltos		550	2302	15,7	6,9	50,15	20	10,5	0,4	14,64
	Almuerzo	bocadillo jamon york		256	1071	9,5	2	50	5	3	0,5	21
	Comida	alubias blancas	filete de ternera	856	3500	40	2	11,3	8	3,4	0.9	63'5
		mandarina										
	Merienda	yogurt	kiwi	250	1046	12,9	0,02	16,5	6,8	2,3	0,2	5,9
	Cena	ensalada	merluza a la plancha	470	1967	11,83	1,7	15,5	2,6	2,1	0,9	25,4
		pan										
				2382	9886	89,93	12,62	143,45	42,4	21,3	2	66,94

