

TABLA 2 LURIES

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Disayuno			Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Calcio	Hierro	Magnesio	Fósforo	Potasio	Sodio	Cinc	Cobre	Manganeso	Selenio	Fluor	Vit.C	Tiamina	Riboflavina	Vit.B12	Vit.A	Vit.E	Vit.D	Vit.K				
								ALA	EPA	DHA																												
200 ml	Bebida arroz	94	0,56	1,94	0	1,25	0,626	0	0	0	18,34	0,6	10,56	0	236	0,4	22	112	54	78	0,26	0,074	0,564	4,4	0	0,054	0,284	0,78	0,292	0,078	4	4,2	1,26	126	0,94	2	0,4	
200 g	Hararaja	98	1,82	0,3	0,034	0,06	0,062	0	0	0	25,08	4,4	17	0	86	0,26	22	46	332	2	0,16	0,078	0,058	0	118,2	0,136	0,102	0,85	0,522	0,158	68	16,8	0	24	0,3	0	0	
100 g	Arroz tostac	65	1,5	6,24	0,451	4,661	0,846	0	0	0	1,76	0,9	0,49	0,22	12	0,44	17	31	76	0	0,25	0,175	0,555	0,4	0,4	0,034	0,012	0,105	0,092	0,062	9	45,6	0	0	1,53	0	0	
20 g	Pan sin gluten	144	2,79	2,68	0,586	1,205	0,31	0,008	0	0	27,68	3,1	2	19,62	95	1,9	7	33	40	265	0,78	0,052	0,306	0,2	0,7	0,306	0,303	2,052	0,022	0,022	9	0	0	0	0,01	0	0	
15 g	Miel	37	0,04	0	0	0	0	0	0	0	9,94	0,1	9	0	6	0,02	0	1	6	8	0,01	0,014	0,003	0,1	0,7	0,001	0,004	0,008	0,002	0,003	1	0,4	0	0	0,001	0	0	
2 u	Tortita maíz	70	1,46	0,43	0,076	0,137	0,167	0	0	0	15,01	0,3	4,22	0	3	0,25	21	28	28	88	0,36	0,074	0,564	4,4	0	0,045	0,009	0,927	0,025	0,025	3	0	0	13	0	0	0	
10 g	Tahini	60	1,7	5,38	0,753	2,03	2,356	0	0	0	2,12	0,9	0,05	0	43	0,9	10	73	41	12	0,46	0,161	0,146	3,4	0	0,122	0,047	0,545	0,069	0,015	10	2,6	0	0	0,02	0	0	
15 g	Miel	46	0,04	0	0	0	0	0	0	0	12,32	0	0	0	1	0,06	0	1	8	1	0,03	0,005	0,012	0,1	1	0,1	0	0,006	0,018	0,01	0,004	0	0,3	0	0	0	0	
75 g	parragon verd	16	1,8	0,18	0,036	0	0,079	0	0	0	3,08	1,5	0,98	0	17	0,68	10	40	168	10	0,45	0,124	0,115	4,6	16,4	5,8	0,132	0,104	0,813	0,169	0,059	112	19,6	0	38	1,12	0	38
75 g	Tomate fresco	14	0,66	0,15	0,021	0,023	0,062	0	0	0	2,92	0,9	1,97	0	8	0,2	8	18	178	4	0,13	0,044	0,086	0	1,7	10,3	0,028	0,014	0,446	0,067	0,06	11	5	0	32	0,4	0	5,9
25 g	Cebolla	11	0,34	0,05	0,008	0,007	0,018	0	0	0	2,54	0,4	1,18	0	6	0,06	3	9	42	1	0,05	0,017	0,038	0,2	1,3	0,01	0,006	0,041	0,028	0,032	4	1,7	0	0	0	0	0,1	
300 g	Lentejas	348	27,06	1,14	0,159	0,192	0,525	0	0	0	60,39	23,7	5,4	0	57	9,99	108	540	1107	6	3,81	0,753	1,482	8,4	4,5	0,507	0,219	3,18	1,914	0,534	543	98,1	0	0	0,33	0	0	
25 g	Pimiento rojo	8	0,25	0,08	0,007	0,001	0,018	0	0	0	1,51	0,5	1,05	0	2	0,11	3	6	53	1	0,06	0,004	0,028	0	31,9	0,014	0,021	0,245	0,019	0,073	12	1,4	0	39	0,4	0	1,2	
50 g	Zanahoria	20	0,46	0,12	0,018	0,007	0,058	0	0	0	4,79	1,4	2,37	0,72	16	0,15	6	18	160	34	0,12	0,022	0,072	0	1,6	3	0,033	0,029	0,492	0,136	0,069	10	4,4	0	418	0,33	0	6,6
57 g	Arroz Integral	64	1,32	0,47	0,094	0,179	0,169	0	0	0	13,4	1	0	0	6	0,3	25	44	45	1	0,35	0,046	0,025	0,4	0	0,058	0,007	0,754	0,233	0,095	2	9,2	0	0	0	0	0	
25 g	molacha ralla	11	0,42	0,04	0,007	0,009	0,016	0	0	0	2,49	0,5	1,99	0	4	0,2	6	10	76	19	0,09	0,018	0,082	0,2	0,9	0,007	0,01	0,083	0,036	0,017	20	1,6	0	0	0,01	0	0	
20 ml	Aceite	177	0	20	2,762	14,592	2,105	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	2,87	0	0	12
5 ml	nagre balsám	4	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0,85	0	0,75	0	1	0,04	1	1	6	1	0	0,001	0,007	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120 g	Salmón	247	26,52	14,82	2,876	5,017	5,464	0,828	1,748	76	0	0	0	0	18	0,41	36	302	461	73	0,52	0,059	0,039	49,7	4,4	0,408	0,162	9,654	1,77	0,776	41	108,6	3,36	83	1,37	15,7	0,1	
125 ml	Yogur de soja	82	3,3	2,2	0,275	0	0	0	0	0	17,11	0,5	6,61	0	165	0,48	0	0	0	16	0	0	0	16,5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
120 g	Manzana	70	0,51	0,23	0	0	0	0	0	0	16,33	3,4	11,51	0,06	5	0,18	6	14	144	1	0,05	0,037	0,053	0,1	0	0,033	0,03	0,151	0,067	0,044	4	4,1	0	6	0,22	0	3,8	
100 ml	bebida de arroz	47	0,28	0,97	0	0,625	0,313	0	0	0	9,17	0,3	5,28	0	118	0,2	11	56	27	19	0,13	0,037	0,282	2,2	0	0,027	0,142	0,39	0,145	0,039	2	2,1	0,63	63	0,47	1	0,2	
60 g	Rúcula	15	1,55	0,4	0,052	0,029	0,191	0	0	0	2,19	1	1,23	0	96	0,88	28	31	221	16	0,28	0,046	0,193	0,2	3,2	0,026	0,052	1,183	0,262	0,044	58	9,2	0	71	0,26	0	65,2	
100 g	Pepino	12	0,59	0,16	0,013	0,002	0,003	0	0	0	2,16	0,7	1,38	0,08	14	0,22	12	21	136	2	0,17	0,071	0,073	0,1	1,3	9	0,011	0,025	0,037	0,24	0,051	4	5,7	0	4	0,03	0	7,2
40 g	Jamón cocido	48	9,11	0,08	0,208	0,144	0,236	0,054	0,056	84	0	0	0	0	36	0,13	15	122	68	379	0,65	0,103	0,02	19,8	0	0	0,013	0,01	1,071	0,208	0,097	10	54,2	6,66	36	0,88	0	0,2
75 g	Piñones	12	0,51	0,08	0,024	0,013	0,036	0	0	0	2,55	1,2	1,4	0	19	0,26	8	15	175	0,21	0,038	0,052	0,4	4,5	11,1	0,009	0,029	0,19	0,124	0,053	19	4,9	0	0	0	0	0	
40 g	Aguacate	64	0,8	5,86	0,85	3,92	0,726	0,044	0	0	3,41	2,7	0,26	0,04	5	0,22	12	21	194	1	0,26	0,076	0,057	0,2	2,8	4	0,027	0,052	0,695	0,556	0,103	32	5,7	0	3	0,83	0	8,4
10 g	Piñones	67	1,37	6,84	0,49	1,876	3,407	0,011	0	0	1,81	0,4	0,36	0,14	2	0,55	25	58	60	0	0,64	0,132	0,88	0,1	0,1	0,036	0,023	0,439	0,031	0,009	3	5,6	0	0	0,93	0	5,4	
20 ml	Aceite	177	0	20	2,762	14,592	2,105	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	2,87	0	0	12
30 g	Pan sin gluten	72	1,14	1,34	0,293	0,603	0,155	0,004	0,001	0	13,84	1,5	1	9,81	48	0,95	3	16	20	132	0,14	0,026	0,053	0,1	0	0,153	0,152	1,026	0,011	0,011	4	4	0	0	0,01	0	1,8	
75 g	Tofu	58	6,78	3,13	0,595	0,845	1,237	0	0	0	2,14	0,7	0,45	0	151	1,21	28	91	111	9	0,62	0,16	0,469	7,4	0,2	0,045	0,047	0,076	0,082	0,053	14	21,1	0	0	0,01	0	0	
120 g	Mango	72	0,98	0,16	0,11	0,168	0,085	0	0	0	17,98	1,9	16,39	0	13	0,19	12	17	202	1	0,11	0,133	0,076	0,7	43,7	0,034	0,046	0,803	0,216	0,143	52	9,1	0	65	1,08	0	5	
2330		95,2	96,35	13,56	52,179	21,375	0,067	0,883	1,804	160	287,45	54,5	117,2	30,69	1290	22,06	465	1775	4239	1231	10,65	2,506	6,206	103	29,3	269,3	2,309	1,947	26,158	7,361	2,719	1061	441,4	5,91	1021	17,21	20,3	179,6

TABLA 2 MARTES

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Disayuno			Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Calcio	Hierro	Magnesio	Fósforo	Potasio	Sodio	Cinc	Cobre	Manganes
----------	----------	---------	-----------	---------	-----	-----	-----	----------	--	--	------------	----------	-------	----------	---------	--------	--------	----------	---------	---------	-------	------	-------	----------

Tabla 2 JUEVES

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGM	AGP	ALA	EPA	DHA	Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Calcio	Hierro	Magnesio	Fósforo	Potasio	Sodio	Cinc	Cobre	Manganeso	Selenio	Fluor	Vit.C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ac.Pantoétnico	Vit. B6	Folatos	Colina	Vit.B12	Vit.A	Vit.E	Vit.D	Vit.K
		Desayuno																																					
200 g	Naranja	98	1,82	0,3	0,034	0,06	0,062					25,08	4,4	17	0	86	0,26	22	46	332	2	0,16	0,078	0,058	0	118,2	0,136	0,102	0,85	0,522	0,158	68	16,8	0	24	0,3	0	0	
4 u	ortigas de arcc	139	2,95	1,01	0,205	0,371	0,356	0	0	0	0	29,34	1,5	0,32		4	0,54	47	130	104	117	1,08	0,16	1,343	8,9	0	0,022	0,059	2,81	0,36	0,054	21	32,1	0	0	1,24	0	1,9	
10 g	Tailini	60	1,7	5,38	0,753	2,03	2,356	0	0	0	0	2,12	0,9	0,05		43	0,9	10	73	41	12	0,46	0,161	0,146	8,1	0	0,122	0,047	0,545	0,069	0,015	10	2,6	0	0	0,02	0	0	
15 g	Mermelada	37	0,04	0	0	0	0	0	0	0	0	9,94	0,1	9		6	0,02	0	1	6	8	0,01	0,004	0,003	0,1	0,7	0,001	0,004	0,008	0,002	0,003	1	0,4	0	0	0,01	0	0	
20 g	vacado tostá	115	3,06	9,27	1,831	5,463	1,567	0	0	0	0	6,54	0,6	1		9	1,2	52	98	113	3	1,12	0,444	0,165	2,3	0	0,04	0,04	0,28	0,243	0,051	14	12,2	0	0	0,18	0	6,9	
200 ml	Bebida arroz	94	0,56	1,94	0	1,25	0,626	0	0	0	0	18,34	0,6	10,56		236	0,4	22	112	54	78	0,26	0,074	0,564	4,4	0	0,054	0,284	0,78	0,292	0,078	4	4,2	1,26	126	0,94	2	0,4	
30 g	Pan sin gluten	72	1,14	1,34	0,293	0,603	0,155	0,004	0,001	0	0	13,84	1,5	1	9,81	48	0,95	3	16	20	132	0,14	0,026	0,053	0,1	0	0,153	0,152	1,026	0,011	4	0,5	0	0	0,75	0	3		
40 g	Hummus	177	4,86	8,59	1,141	4,865	2,109	0	0	0	0	20,12	4	0,27		49	1,56	29	110	173	242	1,09	0,224	0,567	2,4	7,9	0,089	0,052	0,399	0,287	0,399	59	27,8	0	0	0,75	0	3	
200 g	Patata cocida	172	3,42	0,2	0,052	0,004	0,086	0	0	0	0	40,02	3,6	1,78		16	0,82	40	80	656	10	0,54	0,394	0,28	0,6	14,8	0,196	0,038	2,624	1,018	0,538	18	26,4	0	0	0,02	0	4,4	
40 g	Calabacín	6	0,46	0,14	0,029	0,012	0,06	0	0	0	0	1,08	0,4	0,68	0	7	0,15	8	15	106	1	0,13	0,021	0,069	0,1	5,2	0,014	0,01	0,204	0,115	0,032	11	3,8	0	22	0,05	0	1,7	
25 g	Cebolla	11	0,34	0,05	0,008	0,007	0,018	0	0	0	0	2,54	0,4	1,18		6	0,06	3	9	42	1	0,05	0,017	0,038	0,2	1,3	0,01	0,006	0,041	0,028	0,032	4	1,7	0	0	0	0,1		
30 g	Pimiento rojo	14	0,46	0,1	0,014	0,006	0,053	0	0	0	0	3,35	0,6	2,2		4	0,23	5	9	83	1	0,06	0,032	0,058	0,2	85,3	0,03	0,015	0,238	0,04	0,116	8	2,9	0	74	0,82	0	2,6	
50 g	Pimiento verde	14	0,46	0,1	0,014	0,006	0,053	0	0	0	0	3,35	0,6	1,6		4	0,23	5	9	83	1	0,06	0,032	0,058	0,2	37,2	0,03	0,015	0,238	0,04	0,116	8	2,9	0	12	0,25	0	4,9	
60 g	alsa de tomat	20	0,86	0,16	0,023	0,024	0,065	0	0	0	0	4,34	0,8	0		10	2,09	11	29	223	0,2	0,096	0,13	0,4	5,2	0,044	0,037	0,725	0,165	0,106	8	9,9	0	29	1,44	0	2,8		
100 g	Trucha	150	22,92	5,82	1,619	1,746	1,831	0,004	0,259	0,677	69	0	0	0		86	0,38	31	259	448	56	0,51	0,241	1,091	16,2	2	0,152	0,097	5,77	2,248	0,346	15	77,6	6,3	15	19	0,1		
30 g	Pan sin gluten	72	1,14	1,34	0,293	0,603	0,155	0,004	0,001	0	0	13,84	1,5	1	9,81	48	0,95	3	16	20	132	0,14	0,026	0,053	0,1	0	0,153	0,152	1,026	0,011	4	0,5	0	0	4,3	0	18,1		
30 ml	Acete	265	0	30	4,142	21,888	3,157	0	0	0	0	0	0	0		0	0,17	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,3	0	18,1		
120 g	Granada	100	2	1,4	0,144	0,112	0,095	0	0	0	0	22,44	4,8	16,4		12	0,36	14	43	283	4	0,42	0,19	0,143	0,6	12,2	0,08	0,064	0,352	0,452	0,09	46	9,1	0	0	0,72	0	19,7	
25 g	Mijo hinchad	88	3,25	0,85	0,168	0,179	0,495	0	0	0	0	20	0,7	0,14		2	0,7	26	66	10	1	0,4	0,176	0,7	0,7	0	0,098	0,088	1,105	0,09	20	5,8	0	0	0,16	0	0,4		
125 ml	Yogur de soja	82	3,3	2,2	0,275	0,275	0,495	0	0	0	0	12,11	0,5	6,61		165	0,48	0	0	0	16	0	0	0	0	16,5	0	0	0,716	0,113	0,104	1	0	0	0	1,6	0		
10 g	Cacao en polv	23	1,96	1,37	0,807	0,457	0,044	0	0	0	0	5,79	3,7	0,18		13	1,39	50	73	152	2	0,68	0,379	0,384	1,4	0	0,008	0,024	0,219	0,025	0,012	3	1,2	0	0	0,01	0	0,2	
100 g	Quinoa cocid	120	4,4	1,92	0,281	0,528	1,078	0	0,015	0	0	21,3	2,8	0,87	17,63	17	1,49	64	152	172	7	1,09	0,192	0,631	2,8	0	0,107	0,11	0,412	0,123	42	23	0	0	0,63	0	0		
150 g	Calabacín	22	1,71	0,54	0,108	0,044	0,226	0	0	0	0	4,04	1,5	2,56	0	27	0,55	28	56	396	4	0,5	0,078	0,259	0,3	19,4	0,053	0,036	0,765	0,432	0,12	42	14,1	0	84	0,18	0	6,3	
70 g (4-5u)	Tomate cherr	12	0,6	0,14	0,019	0,021	0,056	0	0	0	0	2,65	0,8	1,79	0	7	0,18	7	16	161	3	0,12	0,04	0,078	0,1	1,6	9,3	0,025	0,013	0,404	0,061	0,054	10	4,6	0	29	0,37	0	5,4
5 g	ésamo tostad	28	0,86	7,4	0,336	0,906	1,052	0	0	0	0	1,29	0,7	0		49	0,74	18	32	24	1	0,36	0,124	0,125	1,7	0	0,04	0,013	0,229	0,003	0,01	5	0	0	0	0	0		
90 g	avo a la plancl	132	27,12	3,87	0,534	0,563	0,475	0,004	0,001	0	72	0	0	0		8	0,64	29	207	224	69	1,55	0,057	0,01	27,2	0	0,032	0,184	10,575	0,81	0,726	8	76	0,55	3	0,05	0,3	0	
30 g	Pan sin gluten	72	1,14	1,34	0,293	0,603	0,155	0,004	0,001	0	0	13,84	1,5	1	9,81	48	0,95	3	16	20	132	0,14	0,026	0,053	0,1	0	0,153	0,152	1,026	0,011	4	0,5	0	0	4,3	0	18,1		
10 ml	Acete	177	0	20	2,762	14,592	2,105	0	0	0	0	0	0	0		0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
120	Pera	68	0,43	0,17	0,026	0,101	0,113	0	0	0	0	18,28	3,7	11,7		11	0,22	8	14	139	1	0,12	0,098	0,058	0,1	2,6	5,2	0,014	0,031	0,193	0,059	0,035	8	6,1	0	1	0,14	0	5,3
		2440	92,96	99,94	16,154	57,044	18,603	0,012	0,282	0,692	141	315,58	42,2	88,89	47,06	1021	18,52	538	1697	4083	1939	11,39	3,34	6,417	74,5	340,6	1,856	1,805	32,894	7,271	3,367	445	362,2	7,91	439	15,45	22,9	96,2	

Tabla 2 VIERNES

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGM	AGP	ALA	EPA	DHA	Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Calcio	Hierro	Magnesio	Fósforo	Potasio	Sodio	Cinc	Cobre	Manganeso	Selenio	Fluor	Vit.C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ac.Pantoétnico	Vit. B6	Folatos	Colina	Vit.B12	Vit.A	Vit.E	Vit.D	Vit.K
		Desayuno																																					
200 g	Naranja	98	1,82	0,3	0,034	0,06	0,062	0	0	0	0	25,08	4,4	17	0	86	0,26	22	46	332	2	0,16	0,078	0,058	0	118,2	0,136	0,102	0,85	0,522	0,158	68	16,8	0	24	0,3	0	0	
200 ml	Bebida arroz	94	0,56	1,94	0	1,25	0,626	0	0	0	0	18,34	0,6	10,56		236	0,4	22	112	54	78	0,26	0,074	0,564	4,4	0	0,054	0,284	0,78	0,292	0,078	4	4,2	1,26	126	0,94	2	0,4	
75 g	Mijo cocido	89	2,69	0,75	0,129	0,138	0,381	0	0	0	0	17,75	1	0,1		2	0,47	33	75																				

TABLA 2 DOMINGO

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Deltayuno			Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Calcio	Hierro	Magnesio	Fósforo	Potasio	Sodio	Cinc	Cobre	Manganeso	Selenio	Fluor	Vit.C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ac.Pantoténico	Vit. B6	Folatos	Colina	Vit. B12	Vit. A	Vit. E	Vit. D	Vit. K
								ALA	EPA	DHA																													
200 ml	Bebida arroz	94	0,56	1,94	0	1,25	0,626	0	0	0	18,24	0,6	10,56	236	0,4	22	112	54	78	0,26	0,074	0,564	4,4	0	0,054	0,284	0,78	0,292	0,078	4	4,2	1,26	126	0,94	2	0,4			
75 g	Mijo cocido	89	2,63	0,75	0,129	0,138	0,381	0	0	0	17,75	1	0,1	2	0,47	33	75	46	2	0,68	0,121	0,204	0,7	0	0,08	0,062	0,998	0,128	0,081	14	8,4	0	0,02	0	0,2				
100 g	Amaranto	102	3,8	1,58							18,69	2,1		16,23	47	2,1	65	148	135	6	0,86	0,149	0,854	5,5	0	0,015	0,022	0,235	0,113	22			0,19						
20 g	Nueces	131	3,05	13,04	1,225	1,787	9,435	0	0	0	2,74	1,3	0,52	20	0,58	32	69	88	0	0,62	0,317	0,683	1	0,3	0,068	0,03	0,225	0,114	0,107	20	7,8	0	0	0,14	0	0,5			
120 g	Granada	100	2	1,4	0,144	0,112	0,095	0	0	0	22,44	4,8	16,4	12	0,36	14	43	283	4	0,42	0,19	0,143	0,6	12,2	0,08	0,064	0,352	0,452	0,09	46	9,1	0	0	0,72	0	19,7			
200 g	Corn flakes	71	1,5	0,08	0,023	0,013	0,039	0	0	0	16,82	0,7	1,9	1	5,78	8	20	34	146	0,2	0,04	0,034	1,7	4,2	0,168	0,304	3,58	0,046	0,358	117	1,7	1	98	0,02	0,7	0			
200 ml	Bebida de soja	86	5,2	2,94	0,41	0,764	1,716	0	0	0	9,84	0,4	7,3	246	0,84	30	86	244	94	0,52	0,33	0,124	4,6	0	0,058	0,368	0,85	0,208	0,062	18	47,2	1,7	110	0,22	2,2	6			
100 g	Garbanos	164	8,86	2,59	0,269	0,583	1,156	0	0	0	27,42	7,6	4,8	49	2,89	48	168	291	7	1,53	0,352	1,03	3,7	1,3	0,115	0,063	0,526	0,286	0,139	172	42,8	0	1	0,35	0	4			
50 g	Mijo	60	1,76	0,5	0,086	0,92	0,254	0	0	0	11,84	0,6	0,06	2	0,32	22	50	31	1	0,46	0,08	0,136	0,4	0	0,053	0,041	0,665	0,086	0,054	10	5,6	0	0,01	0	0,2				
150 g	Tofu	117	13,56	6,26	1,19	1,691	2,474	0	0	0	4,28	1,4	0,9	302	2,42	56	182	222	18	1,24	0,32	0,938	14,9	0,3	0,09	0,094	0,152	0,165	0,106	28	47,2	0	0	0,02	0	3,6			
10 g	Olivas verdes	14	0,1	1,53	0,203	1,131	0,131	0	0	0	0,38	0,3	0,05	5	0,05	1	0	4	156	0	0,012	0,01	0,1	0	0	0,002	0,001	0,024	0,002	0,003	0	1,4	0	2	0,38	0	0,1		
10 g	Tahini	60	1,7	5,38	0,753	2,03	2,356	0	0	0	2,12	0,9	0,05	43	0,9	10	73	41	12	0,46	0,161	0,146	3,4	0	0,122	0,047	0,545	0,069	0,015	10	2,6	0	0	0,02	0	0			
50 g	Pimiento rojo	14	0,46	0,1	0,014	0,006	0,053	0	0	0	3,35	0,6	2,2	4	0,23	5	9	83	1	0,08	0,032	0,058	0,2	85,5	0,03	0,015	0,238	0,04	0,116	8	2,9	0	74	0,82	0	2,6			
50 g	Cebolla	22	0,58	0,1	0,016	0,014	0,036	0	0	0	5,08	0,7	2,36	11	0,12	6	18	83	2	0,1	0,034	0,076	0,3	2,6	0,021	0,012	0,082	0,056	0,064	8	3,4	0	0	0,01	0	0,7			
30 g	Pan sin gluten	72	1,14	1,34	0,293	0,603	0,155	0,004	0,001	0	13,84	1,5	1	9,81	48	0,95	3	16	20	132	0,14	0,026	0,053	0,1	0	0,153	0,152	1,026	0,011	4	0	0	0	0	0	0,2			
20 ml	Acetate	177	0	20	2,762	14,592	2,105	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	2,87	0	12		
125 ml	Yogur de soja	82	3,3	2,2	0,275			0	0	0	12,11	0,5	6,61	165	0,48				16					16,5						0	0	0,1	0	0	2,87	0	1,6		
120 g	Pera	68	0,43	0,17	0,026	0,101	0,113	0	0	0	18,28	3,7	11,7	11	0,22	8	14	139	1	0,12	0,098	0,058	0,1	2,6	5,2	0,014	0,031	0,193	0,059	0,035	8	6,1	0	1	0,14	0	5,3		
70 g	Castaña	172	2,22	1,54	0,29	0,531	0,608	0	0	0	37,07	3,6	7,42	20	0,64	23	75	414	1	0,4	0,355	0,826	0,8	18,2	0,17	0,122	0,939	0,388	0,348	49	1	0	1	0,35	0	5,5			
120 g	erador a la pla	206	28,14	9,52	2,293	4,253	1,642	0,152	0,926	94	0	0	0	7	0,54	42	365	599	116	0,94	0,055	0,016	82,2	0	0,107	0,076	11,105	0,5	0,738	2	93	1,94	52	2,89	19,9	0,1			
2 g	Ajo	3	0,13	0,01	0,002	0	0,005	0	0	0	0,66	0	0,02	4	0,03	0	3	8	0	0,02	0,006	0,033	0,3	0,6	0,004	0,002	0,014	0,012	0,025	0	0,5	0	0	0	0	0			
200 g	Patata cocida	172	3,42	0,2	0,052	0,004	0,086	0	0	0	40,02	3,6	1,78	16	0,62	40	80	655	10	0,54	0,334	0,28	0,6	14,8	0,196	0,038	2,624	1,018	0,538	18	26,4	0	0	0,02	0	4,4			
120 g	Acelgas	25	2,35	0,1	0,015	0,02	0,035	0	0	0	5,16	2,6	1,38	72	2,82	108	41	686	224	0,41	0,204	0,418	1,1	22,5	0,042	0,107	0,45	0,204	0,106	11	35,9	0	382	2,36	0	409,1			
30 g	Pan sin gluten	72	1,14	1,34	0,293	0,603	0,155	0,004	0,001	0	13,84	1,5	1	9,81	48	0,95	3	16	20	132	0,14	0,026	0,053	0,1	0	0,153	0,152	1,026	0,011	4	0	0	0	0	0	0	0		
20 ml	Acetate	177	0	20	2,762	14,592	2,105	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
120 g	Mandarinas	64	0,97	0,37	0,047	0,072	0,078	0	0	0	16,01	2,2	12,7	0	0,18	14	24	199	2	0,08	0,05	0,047	0,1	32	0,07	0,043	0,451	0,259	0,094	19	12,2	0	41	0,24	0	0			
		2414	89,1	94,98	13,572	45,81	25,839	0,008	0,154	0,926	94	318,08	42,2	90,81	35,86	1415	25,11	593	1687	4380	1161	10,2	3,366	6,774	126,9	2,6	216,2	1,966	2,13	27,08	4,384	3,292	592	354,6	5,9	888	15,6	26,4	485,9

TABLA 2 MEDIA

Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGM	AGP	Deltayuno			Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Calcio	Hierro	Magnesio	Fósforo	Potasio	Sodio	Cinc	Cobre	Manganeso	Selenio	Fluor	Vit.C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ac.Pantoténico	Vit. B6	Folatos	Colina	Vit. B12	Vit. A	Vit. E	Vit. D	Vit. K	
						ALA	EPA	DHA																														
Lunes	2330	95,2	96,35	13,56	52,179	21,375	0,067	0,883	1,804	160	287,45	54,5	117,2	30,69	1290	22,06	465	1775	4239	1231	10,65	2,506	6,206	103	29,3	269,3	2,309	1,947	26,158	7,361	2,719	1061	441,4	5,91	1021	17,21	20,3	179,6
Martes	2379	93,37	95,7	16,771	51,713	18,976	1,853	0,001	0	127	313,57	48,8	100,22	58,35	1180	22,37	708	1741	4271	996	13,12	3,039	6,754	107,5	13,3	226	1,842	2,467	30,443	7,607	3,571	533	362,8	9,75	1905	17	11,4	62,8
Miércoles	2505	90,89	93,11	12,664	48,293	24,034	0,049	0,018	0,09	65	356,32	65,8	101,05	22,09	1252	37,79	566	1483	4973	1071	10,93	3,149	8,32	84,4	141,1	278,9	2,301	2,478	36,913	6,412	4,449	1094	353,7	5,48	3539	18,82	6,4	532,2
Jueves	2440	92,96	99,94	16,154	57,044	18,603	0,012	0,262	0,692	141	315,58	42,2	88,89	47,06	1021	18,52	538	1697	4083	1339	11,39	3,34	6,417	74,5	4,2	340,6	1,856	1,805	32,894	7,271	3,367	445	362,2	7,91	419	15,45	22,9	96,2
Viernes	2447	95,15	93,76	12,342	50,097	22,644	0,004	0,505	0,803	132	321,25	44	80,23	9,92	1424	26,28	610	1753	4536	1125	12,25	2,662	13,253	96,2	15,3	330,6	1,482	1,72	15,845	5,351	2,086	614	301,6	17,29	743	16,		

TABLA 3 LUNES

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGI	AGP	ALA	EPA	DHA	Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Ca	Fe	Mg	P	K	Na	Zn	Cu	Mn	Se	F	Vit. C	Tiamina	Riboflavina	Hácina	lc.Pantotenis	Vit. B6	Folatos	Colina	Vit. B12	Vit. A	Vit. E	Vit. D	Vit. K	
75 g	Mijo cocido	89	2,63	0,75	0,129	0,138	0,381				0	17,75	1	0,1		2	0,47	33	75	46	2	0,68	0,121	0,204	0,7		0	0,08	0,062	0,998	0,128	0,081	14	8,4	0	0	0,02	0	0,2	
100 g	Amaranto	102	3,8	1,58							0	18,69	2,1	0,1	16,23	47	2,1	65	148	135	6	0,86	0,149	0,854	5,5		0	0,015	0,022	0,235	0,113	22					0,19			
250 ml	leblada de arroz	118	0,7	2,42	0	1,562	0,782				0	22,92	0,8	13,2		295	0,5	28	140	68	98	0,32	0,092	0,705	5,5		0	0,068	0,355	0,975	0,365	0,098	5	5,2	1,58	158	1,17	2,5	0,5	
20 g	Nueces	131	3,05	13,04	1,225	1,787	9,435				0	2,74	1,3	0,52	0,01	20	0,58	32	69	88	0	0,62	0,317	0,683	1		0,3	0,068	0,03	0,225	0,114	0,107	20	7,8	0	0	0,14	0	0,5	
200 g	Aranja	98	1,82	0,3	0,034	0,06	0,062				0	25,08	4,4	17	0	86	0,26	22	46	332	2	0,16	0,078	0,058	0		118,2	0,136	0,102	0,85	0,522	0,158	68	16,8	0	24	0,3	0	0,5	
2 u	Torta de arroz	70	1,48	0,5	0,103	0,185	0,178				0	14,67	0,8	0,16		2	0,27	24	65	52	5	0,54	0,08	0,671	4,4		0	0,011	0,03	1,405	0,18	0,027	4	5,7	0	0	0,22	0	0,3	
125 ml	Yogur de soja	82	3,3	2,2	0,275						0	12,11	0,5	6,61		165	0,48			16	1	0,03	0,005	0,012	0,1		1	0,1	0	0,006	0,018	0,01	0,004	0	0,3	0	0	0	0	
15 g	Miel	46	0,04	0	0	0	0				0	12,36	0	11,32		1	0,06	0	1	8	1	0,03	0,005	0,012	0,1		1	0,1	0	0,006	0,018	0,01	0,004	0	0,3	0	0	0	0	
1 (50g)	Huevo duro	101	8,18	6,9	2,124	2,65	0,919				0,003	0,025	242	0,7	0	32	0,77	6	112	82	81	0,68	0,008	0,017	20	3,1	0	0,043	0,333	0,042	0,909	0,079	29	191	0,72	97	0,67	1,4	0,2	
75 g	Tomate	14	0,66	0,15	0,021	0,023	0,062				0	0,66	0,9	1,97	0	8	0,2	8	18	178	4	0,13	0,044	0,086	0	1,7	10,3	0,028	0,014	0,446	0,067	0,06	11	5	0	32	0,4	0	5,9	
75 g	Judías verdes	26	1,42	0,21	0,046	0,009	0,109				0	0	5,91	2,4	1,16	33	0,49	14	22	110	1	0,19	0,043	0,214	0,2		7,3	0,055	0,073	0,46	0,055	0,042	75	17,7	0	0	0,34	0	1,2	
50 g	Zanahoria	20	0,46	0,12	0,018	0,007	0,058				0	0	4,79	1,4	2,37	0,72	16	0,15	6	18	160	34	0,12	0,022	0,072	0	1,6	3	0,033	0,039	0,492	0,136	0,059	10	4,4	0	418	0,33	0	6,6
40 g	Maíz dulce	38	1,36	0,56	0,079	0,15	0,241				0	8,99	1	1,82		1	0,18	10	31	87	0	0,25	0,037	0,12	0,12		2,2	0,027	0,223	0,673	0,473	0,136	0,056	9	5,4	0	0	0,04	0,2	
90 g	Bietra	7	1,38	0,06	0,016	0,005	0,021				0	0,77	0,3	0,12		72	0,12	13	16	198	25	0,07	0,046	0,146	0,5		25,8	0,054	0,072	0,12	0,186	0,077	5	5,4	0	96	0	0	150	
80 g	Inejas al vapor	118	20,44	1,56	0,15	0,138	0,442		0,11	0,117	54	4,1	0		74	2,25	14	270	502	962	2,18	0,55	0,8	51,2		17,7	0,12	0,341	2,683	0,544	0,088	23	79,11	137						
1 g	Perejil seco	0	0,03	0,01	0,001	0,003	0,001				0	0,06	0	0,01		1	0,06	0	1	6	1	0,01	0,001	0,002	0	1,3	0,001	0,001	0,013	0,004	0,001	2	0,1	0	4	0,01	0	16,4		
30 g	Pan sin gluten	72	1,14	1,34	0,293	0,603	0,155	0,004	0,001	0	13,84	1,5	1	9,81	48	0,95	3	16	20	132	0	0,14	0,026	0,053	0,1		0,153	0,152	1,026	0,064	0,027	11	10,4	0	0	4,78	0	0		
20 ml	Acete	177	0	20	2,762	14,592	2,105				0	0	0	0		0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
30 g	Higo seco	75	0,99	0,28	0,043	0,104					0	19,16	2,9	14,38	1,52	49	0,61	20	20	204	3	0,16	0,086	0,153	0,2		0,4	0,026	0,025	0,186	0,13	0,032	3	4,7	0	0	0	0	0	
200 ml	Bebida arroz	94	0,56	1,94	0	1,25	0,626				0	18,34	0,6	10,56		236	0,4	22	112	54	78	0,26	0,074	0,564	4,4		0	0,054	0,284	0,78	0,292	0,078	4	4,2	1,26	126	0,94	2	0,4	
2363		93,41	96,34	13,905	51,433	21,375	0,048	0,114	0,142	361	304,63	41,7	119,46	28,33	1368	15,93	488	1739	4523	1613	12,59	2,762	6,297	119,1	20,5	405	1,519	2,765	21,881	5,821	2,537	426	486,7	83,54	1158	17,16	8	469,8		

TABLA 3 MARTES

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGI	AGP	ALA	EPA	DHA	Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Ca	Fe	Mg	P	K	Na	Zn	Cu	Mn	Se	F	Vit. C	Tiamina	Riboflavina	Hácina	lc.Pantotenis	Vit. B6	Folatos	Colina	Vit. B12	Vit. A	Vit. E	Vit. D	Vit. K
200 ml	Bebida arroz	94	0,56	1,94	0	1,25	0,626				0	18,34	0,6	10,56		236	0,4	22	112	54	78	0,26	0,074	0,564	4,4		0	0,054	0,284	0,78	0,292	0,078	4	4,2	1,26	126	0,94	2	0,4
100 g	Arroz	92	3,38	0,62	0,134	0,188	0,188				0	19,94	2,7	0,9		7	0,8	51	70	88	4	0,61	0,146	0,408	2,2		0	0,04	0,039	0,94	0,359	0,077	14	20,1	0	0	0,09	0	1,9
10 g	Nueces	65	1,52	6,52	0,613	0,893	4,717				0	1,37	0,7	0,26	0,01	10	0,29	16	35	44	0	0,31	0,159	0,341	0,5		0,1	0,034	0,015	0,112	0,057	0,054	10	3,9	0	0	0,07	0	0,3
100 g	Plátano	89	1,09	0,33	0,112	0,032	0,073				0	22,84	2,6	12,23	12,23	5	0,26	27	22	358	1	0,15	0,078	0,27	1	2,2	0,7	0,031	0,073	0,655	0,334	0,367	20	9,8	0	3	0,01	0	0,5
2 u	Tortita maíz	70	1,46	0,43	0,076	0,137	0,167				0	15,01	0,3	4,22		3	0,25	21	28	28	88	0,36	0,09	0,227	1		3,2	0,036	0,021	0,16	0,115	0,16	24	11,1	0	0	0,3	0	1,2
40 g	Hummus	71	1,94	3,44	0,456	1,946	0,844				0	8,05	1,6	0,11		20	0,62	12	44	69	97	0,44	0,09	0,227	1		3,2	0,036	0,021	0,16	0,115	0,16	24	11,1	0	0	0,3	0	1,2
75 g	Rábanos	12	0,51	0,08	0,024	0,013	0,036				0	2,55	1,2	1,4	0	19	0,26	8	15	175	29	0,21	0,038	0,052	0,4	4,5	11,1	0,009	0,029	0,19	0,124	0,053	19	4,9	0	0	0	0	1
300 g	Lentejas	348	27,06	1,14	0,159	0,192	0,525				0	60,39	23,7	5,4		57	9,99	108	540	1107	6	3,81	0,753	1,482	8,4		4,5	0,507	0,219	3,18	1,914	0,534	543	98,1	0	0	0,33	0	5,1
50 g	Albaza al hor	9	0,36	0,04	0,018	0,004	0,002				0	2,16	0,6	1,04		8	0,28	4	15	115	118	0,12	0,046	0,044	0,1		2,4	0,016	0,039	0,206	0,1	0,022	4	3,1	0	0	0,01	0	0,4
50 g	Cebolla	22	0,68	0,1	0,016	0,014	0,036				0	5,08	0,7	2,36		11	0,12	6	18	83	2	0,1	0,034	0,076	0,3		2,6	0,021	0,012	0,082	0,056	0,064	8	3,4	0	0	0,01	0	0,2
50 g	Zanahoria	20	0,46	0,12	0,018	0,007	0,058				0	4,79	1,4	2,37	0,72	16	0,15	6	18	160	34	0,12	0,022	0,072	0	1,6	3	0,033	0,039	0,492	0,136	0,059	10	4,4	0	418	0,33	0	6,6
40 g	Maíz dulce	38	1,36	0,56	0,079	0,15	0,241				0	8,99	1	1,82		1	0,18																						

TABLA 3 LUEVES

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGI	AGP	ALA	EPA	DHA	Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Ca	Fe	Mg	P	K	Na	Zn	Cu	Mn	Se	F	Vit C	Timina	Riboflavina	Ácido	Ac. Pantoténico	Vit. B6	Folatos	Colina	Vit. B12	Vit. A	Vit. E	Vit. D	Vit. K	
75 g	Miljo cocido	89	2.63	0.75	0.129	0.138	0.381					17.75	1	0.1		2	0.47	33	75	46	2	0.68	0.121	0.204	0.7		0.04	0.062	0.998	0.128	0.081	14	8.4	0	0	0.02	0	0.2		
100 g	Arroz	118	3.8	1.58								18.69	2.1		16.23	47	2.1	65	148	155	6	0.86	0.149	0.854	5.5		0.015	0.022	0.235	0.113	22					0.19		2.5	0.5	
250 ml	Jelido de arroz	118	0.7	2.42	0	1.562	0.782					22.92	0.8	18.2		295	0.5	28	140	68	98	0.32	0.092	0.705	5.5		0.068	0.055	0.165	0.098	5	5.2	1.58	158		0	0.1		0	
20 g	Semillas de chía	97	3.31	6.15	0.666	0.462	4.733	3.566				8.42	6.9			126	1.54	67	172	81	3	0.92	0.185	0.545	1.1	0.3	0.124	0.034	1.766	0.025	0.012	10					0	0.01	0	0.2
10 g	Cacao en polvo	23	1.96	1.37	0.457	0.044						5.79	3.7	0.18		13	1.39	50	73	152	2	0.68	0.379	0.384	1.4		0.068	0.024	0.219	0.025	0.012	3	1.2				0	0.01	0	0
20 g	Cahuate tostado	117	4.87	9.93	1.545	1.936	1.955	0.005				4.75	1.7	0.18	0.88	12	0.32	36	73	117	1	0.55	0.016	0.157	1.9		0.051	0.039	2.871	0.102	0.093	19	12.9				0	0.99	0	0
120 g	Manzana	62	0.31	0.2	0.034	0.003	0.061					16.57	2.9	12.47		26	0.14	6	13	128	1	0.05	0.032	0.042	0	4	5.5	0.02	0.031	0.109	0.073	0.049	4	4.1			4	0.22	0	2.6
200 g	Carbanon	328	17.72	5.18	0.538	1.166	2.312					54.84	15.2	9.6		98	5.78	96	336	582	14	3.06	0.704	2.06	7.4	2.6	0.232	0.126	1.052	0.572	0.278	344	85.6			2	0.7	0	8	
50 g	Zanahoria	20	0.46	0.12	0.018	0.007	0.058					4.79	1.4	2.17	0.72	16	0.15	6	18	150	34	0.12	0.012	0.072	0	1.6	1.3	0.023	0.029	0.192	0.116	0.059	10	4.4			418	0.33	0	6.6
50 g	Pimiento rojo	14	0.46	0.1	0.014	0.006	0.053					3.35	0.6	2.2		4	0.23	5	9	81	1	0.06	0.032	0.058	0.2		85.5	0.03	0.015	0.238	0.04	0.116	8	2.9			74	0.82	0	2.6
5	Ajoparras	1	0.12	0.04	0.012	0.003	0.015					0.24	0.2	0.02		2	0.08	2	0	2	117	0.02	0.019	0.004	0.1		0.02	0.001	0.007	0.033	0.001	0.001	1	0.3			0	0.04	0	1.2
75 g	Judías verdes	26	1.42	0.21	0.016	0.009	0.109					5.91	2.4	1.16		33	0.49	14	22	110	1	0.19	0.033	0.214	0.2	7.3	0.055	0.073	0.46	0.055	0.042	25	12.7			26	0.34	0	0	
1 (60g)	Huevo duro	101	8.18	6.9	2.124	2.65	0.919	0.003		0.025	242	0.7	0	0.73		32	0.77	6	112	82	81	0.68	0.008	0.017	20	3.1	0.043	0.133	0.942	0.099	0.068	0.015	10	2.8			0	0.02	0	0
50 g	Tahini	60	1.7	5.28	0.253	2.03	2.356					2.12	0.9	0.05		43	0.59	10	73	41	12	0.46	0.161	0.146	2.4		0.112	0.047	0.545	0.286	0	13.1			97	0.67	1.4	0.2		
10 g	Mollete	3	0.19	0.17	0.011	0.109	0.019					0.29	0.2	0.05		1	0.08	2	5	8	55	0.03	0.004	0.011	1.7	0.1	0.009	0.004	0.028	0.013	0.004	0	1.1			0	0.02	0	0.1	
50 g	Shitake	28	0.78	0.11	0.025	0.035	0.017					7.2	1	1.92		2	0.22	7	14	58	2	0.66	0.448	0.102	12.4	0.2	0.018	0.085	0.75	1.797	0.008	10	18.4			0	0	0.4	0	
30 g	Pan sin gluten	72	1.14	1.34	0.293	0.603	0.155	0.004	0.001			13.84	1.5	1	9.81	48	0.95	3	16	20	132	0.14	0.026	0.053	0.1		0.153	0.152	1.026	0.011	4			0.1	0	0	2.87	0	12	
20 ml	Acetate	177	0	20	2.762	14.592	2.105					0	0	0		0	0.11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	2.87	0	12	
200 ml	Bebida de soja	86	5.2	2.94	0.41	0.764	1.716					9.84	0.4	7.3		246	0.84	30	86	744	94	0.52	0.33	0.124	4.6		0.058	0.368	0.85	0.108	0.062	18	47.2	1.7	110	0.22	2.3	6		
120 g	Pera	68	0.43	0.17	0.026	0.101	0.113					18.28	3.7	11.7		11	0.22	8	14	139	1	0.12	0.098	0.058	0.1	2.6	5.2	0.014	0.031	0.193	0.059	0.035	8	6.1			1	0.14	0	5.3
160 g	Berenjena asaz	56	1.33	0.37	0.07	0.032	0.149					13.97	4	5.12		10	0.4	18	24	197	2	0.19	0.094	0.181	0.2	2.1	0.122	0.032	0.96	0.12	0.134	22	15			3	0.66	0	4.6	
25 g	Cebolla	11	0.34	0.05	0.008	0.007	0.038					2.54	0.4	1.18		6	0.06	3	9	42	1	0.05	0.017	0.036	0.2		1.3	0.021	0.006	0.041	0.028	0.012	4	1.7			0	0	0	
25 g	Tomate fresco	14	0.66	0.15	0.021	0.028	0.062					2.92	0.9	1.97		8	0.2	8	18	178	4	0.13	0.044	0.086	0	1.7	10.3	0.018	0.014	0.446	0.067	0.06	11	5			32	0.4	0	5.9
50 g	Pimiento rojo	14	0.46	0.1	0.014	0.006	0.053					3.35	0.6	2.2		4	0.23	5	9	83	1	0.06	0.032	0.058	0.2		85.5	0.03	0.015	0.238	0.04	0.116	8	2.9			74	0.82	0	2.6
0.5	Mielita negra	1	0.05	0.02	0.007	0.004	0.005					0.32	0.1	0		2	0.05	1	1	7	0	0.01	0.007	0.064	0	0.2	0.001	0.001	0.006	0.007	0.001	0	0.1			0	0.01	0	0.8	
70 g	Bélico	26	1.78	0.31	0.059	0.03	0.138					5.38	2.5	1.04		30	0.5	16	50	220	31	0.34	0.046	0.146	1.2	3	48.7	0.017	0.092	0.615	0.407	0.15	81	30.1			58	1.09	0	2.8
100 g	Novatio	90	2.81	0.15	0.052	0.002	0.082					20.71	3.3	6.48		38	0.69	27	54	475	36	0.32	0.161	0.497	0.2		19.6	0.017	0.067	1.407	0.184	0.036	6	13.1			95	0.71	0	10.8
90 g	chusca de pol	148	2.72	3.21	0.909	1.116	0.693	0.009	0.018		75	0	0	0		0	0.04	26	105	67	0	0.04	0.015	0.048	0.1		0	0.063	0.103	12.341	0.468	0.54	4	76.8	0.31	5	0.24	0.1	0.3	
30 g	Pan sin gluten	72	1.14	1.34	0.293	0.603	0.155	0.004	0.001			13.84	1.5	1	9.81	48	0.95	3	16	20	132	0.14	0.026	0.053	0.1		0.153	0.152	1.026	0.011	4			0.1	0	0	2.87	0	12	
40 g	Hummus	71	1.94	3.44	0.456	1.945	0.844					8.05	1.6	0.11		20	0.62	12	44	69	97	0.44	0.09	0.227	1	3.2	0.016	0.021	0.16	0.115	0.16	24	11.1			0	0.3	0	1.2	
20 ml	Acetate	177	0	20	2.762	14.592	2.105					0	0	0		0	0.11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0.1	0	0	0	2.87	0	12	
200 g	Naranja	98	1.82	0.93	0.034	0.06	0.062					25.08	4.4	17		86	0.76	22	46	332	2	0.16	0.078	0.058	0	118.2	0.136	0.102	0.85	0.522	0.158	68	16.8			24	0.13	0	0	
2370		94.83	91.5	14.898	48.359	22.289	3.579	0.014	0.043	317	311.95	65.9	101.13	37.45	1325	22.29	615	1875	4119	1030	12.86	3.578	7.443	104.1	16.3	398.7	1.846	2.481	30.852	7.765	2.89	776	576.9	4.31	2047	16.27	6.6	193.1		

TABLA 3 VIERNES

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGI	AGP	ALA	EPA	DHA	Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Ca	Fe	Mg	P	K	Na	Zn	Cu	Mn	Se	F	Vit C	Timina
----------	----------	---------	-----------	---------	-----	-----	-----	-----	-----	-----	------------	----------	-------	----------	---------	----	----	----	---	---	----	----	----	----	----	---	-------	--------

TABLA 3 DOMINGO

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGI	AGP	ALA	EPA	DHA	Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Ca	Fe	Mg	P	K	Na	Zn	Cu	Mn	Se	F	Vit C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ac.Pantoténic	Vit. B6	Folatos	Colina	Vit. B12	Vit.A	Vit. E	Vit. D	Vit. K	
200 ml	Bebidas arroz	94	0,56	1,94	0	1,25	0,626				18,34	0,6	10,56			236	0,4	22	112	54	78	0,26	0,074	0,564	4,4		0	0,054	0,284	0,78	0,292	0,078	4	4,2	1,26	126	0,94	2	0,4	
20 g	Semillas chía	97	3,31	6,15	0,666	0,462	4,733	3,566			8,42	6,9				126	1,54	67	172	81	3	0,92	0,185	0,545	11		0,3	0,124	0,034	1,766			10	0,1						
75 g	Mijo cocido	89	2,63	0,75	0,129	0,138	0,381				17,75	1	0,1			2	0,47	33	75	46	2	0,68	0,121	0,204	0,7		0	0,02	0,062	0,998	0,128	0,081	14	8,4	0	0	0,02	0	0,2	
120 g	Arañazo azul	68	0,89	0,4	0,024	0,056	0,175				17,39	2,9	11,95			7	0,34	7	14	92	1	0,19	0,068	0,403	0,1		11,6	0,044	0,049	0,502	0,149	0,062	7	7,2	0	4	0,68	0	23,2	
30 g	Pan sin gluten	72	1,14	1,34	0,293	0,603	0,155	0,004	0,001		13,84	1,5	1			48	0,95	3	16	20	132	0,14	0,026	0,053	0,1			0,153	0,152	1,026		0,011	4							
40 g	Aguacate	64	0,8	5,86	0,35	3,92	0,726	0,044			3,41	2,7	0,26	0,04		5	0,22	12	21	194	3	0,26	0,076	0,057	0,2	2,8	4	0,027	0,052	0,695	0,556	0,103	32	5,7	0	3	0,83	0	8,4	
150 g	Tomate fresco	27	1,32	0,3	0,042	0,046	0,124				5,84	1,8	3,94			15	0,4	16	36	356	8	0,26	0,088	0,171	0	3,4	20,5	0,055	0,028	0,891	0,134	0,12	22	10	0	63	0,81	0	11,9	
80 g	Berenjena	28	0,66	0,18	0,035	0,016	0,074				6,98	2	2,56			5	0,2	9	12	98	1	0,1	0,047	0,09	0,1		1	0,061	0,016	0,48	0,06	0,069	11	7,5	0	2	0,33	0	2,3	
50 g	Amaranto	51	1,9	0,79							9,34	1				24	1,05	32	74	68	3	0,43	0,074	0,427	2,8			0,008	0,011	0,118	0,056		11			0,1				
220 g	Miel blanca	306	21,41	0,77	0,2	0,068	0,334				55,2	13,9	0,75			198	8,14	139	249	1234	13	3,04	0,631	1,399	2,9		0	0,26	0,101	0,308	0,504	0,205	178	77,2	0	0	2,07	0	7,7	
0,5	Orégano	1	0,04	0,02	0,008	0,004	0,007				0,34	0,2	0,02			8	0,18	1	1	6	0	0,01	0,003	0,025	0		0	0,001	0,003	0,023	0,005	0,005	1	0,2	0	0	0,09	0	3,1	
100	Tolu	78	9,04	4,17	0,793	1,127	1,649				2,85	0,9	0,6			201	1,61	37	121	148	12	0,83	0,213	0,625	9,9		0,2	0,06	0,063	0,101	0,11	0,071	19	28,1	0	0	0,01	0	2,4	
20 ml	Aceite	177	0	20	2,762	14,592	2,105				0	0	0			0	0,11	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,87	0	12		
25 g	Mijo hinchado	88	3,25	0,85	0,168	0,179	0,495				20	0,7	0,14			2	0,7	26	66	10	1	0,4	0,176	0	0,7		0	0,098	0,068	1,105	0,213	0,09	20	5,8	0	0	0,16	0	0,4	
20 g	Yuca de desec	64	0,98	0,12	0,009	0,054	0,024				16,58					12	1,26	13	31	370	3	0,2	0,115	0,074			1,9	0,009	0,03	0,716	0,213	0,104	1		127					
125 ml	Yogur de soja	82	3,3	2,2	0,275						12,11	0,5	6,61			165	0,48																						1,6	
200 g	Naranja	98	1,82	0,3	0,034	0,06	0,062				25,08	4,4	17			86	0,26	22	46	331	2	0,16	0,078	0,058	0		118,2	0,136	0,102	0,85	0,522	0,158	68	16,8	0	24	0,3	0	0	
200 g	Zanahoria	82	1,86	0,48	0,074	0,028	0,234				13,16	5,5	9,48	0,34		66	0,6	24	70	640	138	0,48	0,09	0,286	0,2	6,4	11,8	0,132	0,116	1,966	0,546	0,276	38	17,6	0	1670	1,32	0	26,4	
200 ml	Leche de almend	30	1,18	2,2	0	1,416	0,472				1,16	0				394	0,7	14	20	124	142	0,14	0,058	0,084	0,4		0	0,12	0,094	0,15	0,06	0,03	2	0	0	86	5,62	2	0	
10 g	Coco desecado	66	0,69	6,45	5,722	0,274	0,071				2,16	1,6	0,74			3	0,33	9	21	54	4	0,2	0,08	0,274	1,8		0,2	0,006	0,01	0,06	0,08	0,03	1	2,2	0	0	0,04	0	0	
120 g	Bacalao	126	27,4	1,03	0,202	0,149	0,35	0,005	0,185	55	0	0	0			14	0,49	42	138	244	78	0,58	0,036	0,02	37,6		1	0,088	0,079	2,513	0,18	0,283	8	83,7	1,05	14	0,81	1,2	0,1	
70 g	Brócoli	26	1,78	0,31	0,059	0,03	0,128				5,38	2,5	1,04			30	0,5	16	50	220	31	0,34	0,046	0,146	1,2	3	48,7	0,047	0,092	0,415	0,462	0,15	81	30,1	0	58	1,09	0	105,8	
75 g	Esparago verde	16	1,8	0,16	0,036	0	0,079				3,08	1,5	0,98			17	0,68	10	40	168	10	0,45	0,124	0,115	4,6	16,4	5,8	0,122	0,104	0,813	0,169	0,059	112	19,6	0	38	1,12	0	3,8	
75 g	Rábanos	12	0,51	0,08	0,024	0,013	0,036				2,55	1,2	1,4	0		19	0,26	8	15	175	29	0,21	0,038	0,052	0,4	4,5	11,1	0,009	0,029	0,19	0,124	0,053	19	4,9	0	0	0	1		
40 g	Hummus	71	1,94	3,44	0,456	1,946	0,844				8,05	1,6	0,11			20	0,62	12	44	69	97	0,44	0,09	0,227	1		3,2	0,036	0,021	0,16	0,115	0,16	24	11,1	0	0	0,3	0	1,2	
30 ml	Aceite	265	0	30	4,142	21,888	3,157				0	0	0			0	0,17	0	0	0	0	0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	4,3	0	18,1			
120 g	Manzana	62	0,31	0,2	0,034	0,008	0,061				16,57	2,9	12,47			26	0,14	6	13	128	1	0,05	0,032	0,042	0	4	5,5	0,02	0,031	0,109	0,073	0,049	4	4,1	0	4	0,22	0	2,6	
10 g	Cacao en polvo	23	1,96	1,37	0,807	0,457	0,044				5,79	3,7	0,18			13	1,39	50	73	152	2	0,68	0,379	0,384	1,4		0	0,008	0,024	0,219	0,025	0,012	3	1,2	0	0	0,01	0	0,2	
125 ml	Yogur de soja	82	3,3	2,2	0,275						12,11	0,5	6,61			165	0,48																						1,6	
2345		95,78	94,06	18,129	48,784	17,146	3,614	0,006	0,185	55	309,68	62,1	88,5	10,19	1907	24,67	630	1530	5093	826	11,45	2,948	6,325	81,5	40,5	278	1,758	1,655	16,954	4,507	2,315	694	345,8	2,31	2219	24,14	8,4	265,4		

TABLA 3 MEDIA

Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGM	AGP	ALA	EPA	DHA	Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Calcio	Hierro	Magnesio	Fósforo	Potasio	Sodio	Cinc	Cobre	Manganeso	Selenio	Fluor	Vit.C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ac.Pantoténic	Vit. B6	Folatos	Colina	Vit. B12	Vit.A	Vit.E	Vit.D	Vit.K	
Lunes	2363	93,41	96,34	13,905	51,433	21,375	0,048	0,114	0,142	361	304,63	41,7	119,46	28,33	1368	15,93	488	1739	4523	1613	12,59	2,762	6,297	119,1	20,5	405	1,519	2,765	21,881	5,821	2,537	426	486,7	83,54	1158	1716	8	469,8
Martes	2376	90,32	95,29	12,566	56,642	18,922	0,053	0,368	0,55	104	310,16	57,6	96,89	32,77	1362	26,4	633	1724	5308	1049	11,06	2,866	8,009	46,7	158,4	186,6	1,82	2,262	18,934	7,212	3,162	1063	287,1	5,29	1803	21,17	5,6	828,2
Miércoles	2413	92,48	96,13	17,317	47,763	22,692	0,008	0,063	0,131	151	310,2	40,7	110,37	83,35	1278	16,86	585	1641	3804	1180	11,63	2,338	7,087	100	28,8	292,5	1,588	2,134	28,037	5,578	3,269	689	364,6	5,75	872	17,36	7,1	440,7
Jueves	2370																																					

TABLA 4 LUNES

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGI	AGP	ALA	EPA	DHA	Coolesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Ca	Fe	Mg	P	K	Na	Zn	Cu	Mn	Se	F	Vit C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	%Pantotenico	Vit. 6	Folatos	Colina	Vit B12	Vit.A	Vit. E	Vit. D	Vit. K	
200 ml	Bebida arroz	94	0,56	1,94	0	1,25	0,626					18,34	0,6	10,56		236	0,4	22	112	54	78	0,26	0,074	0,564	4,4		0	0,054	0,284	0,78	0,292	0,078	4	4,2	1,26	126	0,94	2	0,4	
40 g	Avena	152	5,26	2,61	0,444	0,792	0,92					27,08	4	0,4		21	1,7	55	164	145	2	1,46	0,156	1,452	11,6		0	0,184	0,062	0,45	0,448	0,04	13	16,2	0	0	0,17	0	0,8	
120 g	Piña	60	0,65	0,14	0,011	0,016	0,048					15,74	1,7	11,82		16	0,35	14	10	131	1	0,14	0,132	1,112	0,1		57,4	0,095	0,088	0,6	0,256	0,134	22	6,6	0	4	0,02	0	0,8	
10 g	Coco deshidratado	66	0,69	6,45	5,722	0,274	0,071					2,38	1,6	0,74		3	0,33	9	21	54	4	0,2	0,08	0,274	1,8		0,2	0,006	0,01	0,05	0,08	0,03	1	2,2	0	0	0,04	0	0	
10 g	Cacao en polvo	23	1,96	1,37	0,807	0,457	0,044					5,79	3,7	0,18		13	1,39	50	73	152	2	0,68	0,379	0,384	1,4		0	0,008	0,024	0,219	0,025	0,012	3	1,2	0	0	0,01	0	0,2	
2	Sortijas de maíz	70	1,46	0,43	0,076	0,137	0,167					15,01	0,3	4,22		3	0,25	21	28	28	88	0,36	0,076	0,327	1,8		0	0,045	0,009	0,927	0,149	0,025	3	4,9	0	13	0,05	0	0	
50 g	Piñazo	44	0,54	0,16	0,056	0,016	0,036					11,42	1,3	6,12	2,89	2	0,13	14	11	179	0	0,08	0,039	0,135	0,5	1,1	4,4	0,016	0,036	0,332	0,187	0,184	10	2,6	0	2	0,02	0	0,2	
10 g	Tahini	60	1,7	5,38	0,753	0,203	2,356					2,12	0,93	0,05		43	0,9	10	73	41	12	0,46	0,161	0,146	3,4		0	0,122	0,047	0,545	0,069	0,015	10	4,9	0	0	0,02	0	0	
150 g	Brécol	52	3,57	0,62	0,118	0,06	0,255					10,77	4,9	2,08		60	1,01	32	100	440	62	0,68	0,092	0,291	7,4	6	97,4	0,094	0,184	0,83	0,924	0,3	162	60,2	0	116	2,18	0	211,6	
114 g	Arroz Integral	128	2,64	0,95	0,188	0,342	0,337					26,8	2,1			11	0,6	50	88	90	2	0,71	0,092	1,25			0	0,116	0,014	1,516	0,447	0,17	5	18,4	0	0	0	0	0	
25 g	Cebolla	11	0,34	0,05	0,008	0,007	0,018					2,54	0,4	1,18		6	0,06	3	9	42	1	0,05	0,017	0,038	0,2		1,3	0,01	0,006	0,041	0,028	0,032	4	1,7	0	0	0	0	0,1	
90 g	Chufa de pol	148	27,92	3,21	0,909	1,116	0,693	0,009	0,018	75	0	0	0	0	0	14	0,94	26	205	230	67	0,9	0,044	0,015	24,8		0,063	0,103	12,341	0,888	0,54	4	76,8	0,31	5	0,24	0,1	0,3		
20 ml	Aceto	177	0	20	2,762	14,592	2,105					0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
30 g	Pan Integral	83	2,52	1,62	0,239	0,347	0,882					15,42	1,8	1,15		10	0,93	24	56	94	104	0,45	0,076	0,564	11,6		0	0,091	0,068	1,196	0,142	0,06	23	7,9	0	0	0,23	0	2,8	
120 g	Mango	72	0,98	0,46	0,11	0,168	0,085					17,89	1,9	16,39		13	0,19	12	17	202	1	0,11	0,133	0,076	0,7		43,7	0,034	0,046	0,803	0,236	0,143	52	9,1	0	65	1,08	0	5	
125 ml	Yogur de soja	82	3,3	2,2	0,275							12,11	0,5	6,61		165	0,48																							
200 ml	Bebida arroz	94	0,56	1,94	0	1,25	0,626					18,34	0,6	10,56		236	0,4	22	112	54	78	0,26	0,074	0,564	4,4		0	0,054	0,284	0,78	0,292	0,078	4	4,2	1,26	126	0,94	2	0,4	
20 g	Arroz cocido	115	3,06	9,27	1,831	5,463						6,54	0,6	1		9	1,2	52	98	113	3	1,12	0,444	0,165	2,3		0	0,04	0,04	0,28	0,243	0,051	14	12,2	0	0	0,18	0	6,9	
120 g	Salmón	247	25,52	14,82	2,876	5,017	5,464	0,828	1,748	76	0	0	0	0	0	18	0,41	36	302	461	73	0,52	0,059	0,019	49,7		4,4	0,408	0,162	9,654	1,77	0,776	41	108,6	3,36	83	1,37	15,7	0,1	
200 g	Patata cocida	172	3,42	0,2	0,052	0,004	0,086					40,02	3,6	1,78		16	0,62	40	80	656	10	0,54	0,334	0,28	0,6		14,8	0,196	0,038	2,624	1,018	0,538	18	26,4	0	0	0,02	0	4,4	
50 g	Champiñones	14	3,08	0,24	0,03	0,004	0,092					2,64	1,1	1,17		3	0,87	6	44	178	1	0,44	0,252	0,058	6		2	0,036	0,15	2,23	1,03	0,048	9	10,2	0	0	0,1	0		
75 g	Tomate fresco	14	0,56	0,15	0,021	0,023	0,062					2,52	0,9	1,97	0	8	0,2	8	18	178	4	0,13	0,044	0,086	0	1,7	10,3	0,028	0,014	0,446	0,067	0,06	11	5	0	32	0,4	0	5,9	
75 g	Patatas cocidas	16	1,8	0,16	0,036	0	0,079					3,08	1,5	0,98		17	0,68	10	40	168	10	0,45	0,114	0,115	4,6	14,4	5,8	0,122	0,104	0,813	0,169	0,059	112	19,6	0	38	1,12	0	38	
20 ml	Aceto	177	0	20	2,762	14,592	2,105					0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
30 g	Pan Integral	83	2,52	1,62	0,239	0,347	0,882					15,42	1,8	1,15		10	0,93	24	56	94	104	0,45	0,076	0,564	11,6		0	0,091	0,068	1,196	0,142	0,06	23	7,9	0	0	0,23	0	2,8	
250 g	Fresas	80	1,68	0,75	0,038	0,107	0,388					19,2	5	12,22	0,1	40	1,02	32	60	382	2	0,35	0,12	0,965	1	11	147	0,06	0,055	0,965	0,312	0,118	60	14,2	0	2	0,72	0	5,5	
2394		95,89	96,74	20,363	48,411	19,994		0,837	1,766	151	291,64	40,8	92,33	25,96	973	16,21	572	1777	4166	725	10,8	3,078	9,444	144,9	38,2	405,2	1,973	1,846	39,628	9,224	3,551	608	420,5	6,19	612	15,7	21,5	310,2		

TABLA 4 MARTES

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGI	AGP	ALA	EPA	DHA	Coolesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Ca	Fe	Mg	P	K	Na	Zn	Cu	Mn	Se	F	Vit C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	%Pantotenico	Vit. 6	Folatos	Colina	Vit B12	Vit.A	Vit. E	Vit. D	Vit. K
200 ml	Bebida arroz	94	0,56	1,94	0	1,25	0,626					18,34	0,6	10,56		236	0,4	22	112	54	78	0,26	0,074	0,564	4,4		0	0,054	0,284	0,78	0,292	0,078	4	4,2	1,26	126	0,94	2	0,4
100 g	Arroz cocido	102	3,8	1,58								18,69	2,1	18,69		47	2,1	65	148	135	6	0,86	0,149	0,854	5,5		0	0,015	0,022	0,235	0,113	22	2	0	0	0,19	0	0,4	
25 g	Miño hinchado	88	3,25	0,85	0,168	0,179	0,495					20	0,7	0,14		2	0,7	16	66	10	1	0,4	0,176	0,068	1,105	0,09	0,098	0,068	1,105	0,067	0,06	11	5	0	0	0,15	0	0,4	
20 g	Semillas chía	97	3,31	6,15	0,666	0,462	4,733	3,566				8,42	6,9			126	1,54	67	172	81	3	0,92	0,185	0,545	11		0,3	0,124	0,034	1,766		10	0	0	0,1	0	0		
10 g	Cacao en polvo	23	1,96	1,37	0,807	0,457	0,044					5,79	3,7	0,18		13	1,39	50	73	152	2	0,68	0,379	0,384	1,4		0	0,008	0,024	0,219	0,025	0,012	3	1,2	0	0	0,01	0	0,2
200 g	Naranja	98	1,82	0,3	0,034	0,06	0,062					25,08	4,4	17	0	86	0,26	22	46	332	2	0,16	0,078	0,058	0		118,2	0,136	0,102	0,85	0,522	0,158	68	16,8	0	24	0,3	0	0
20 g	Almendras																																						

TABLA 4 JUEVES

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGI	AGP	ALA	EPA	DHA	Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Ca	Fe	Mg	P	K	Na	Zn	Cu	Mn	Se	F	Vit C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ac.Pantoténico	Vit. 6	Folatos	Colina	Vit. B12	Vit.A RAE	Vit. E	Vit. D (D2+D3)	Vit. K						
200 ml	Bebida de soja	86	5,2	2,94	0,41	0,764	1,716																																						
40 g	Avena	152	5,26	2,61	0,444	0,792	0,92																																						
20 g	Semillas chía	97	3,31	6,15	0,666	0,462	4,733	3,566																																					
25 g	Mijo hinchad	88	3,15	0,85	0,168	0,179	0,495																																						
120 g	Mandarinas	64	0,97	0,37	0,047	0,072	0,078																																						
100 g	renjona al hor	35	0,88	0,28	0,044	0,02	0,093																																						
75	Calabacin	11	0,86	0,27	0,054	0,022	0,113																																						
50 g	Zanahoria	20	0,46	0,12	0,018	0,007	0,058																																						
50 g	Cebolla	22	0,68	0,1	0,016	0,014	0,036																																						
25 g	molacha rall	11	0,42	0,04	0,007	0,009	0,016																																						
200 g	Patata cocida	172	3,42	0,2	0,052	0,004	0,086																																						
40 g	Hummus	71	1,94	3,44	0,456	1,946	0,844																																						
120 g	Pescadilla	108	23,99	0,66	0,133	0,089	0,245	0,061	0,131																																				
20 ml	Acetite	177	0	20	2,762	14,592	2,105																																						
120 g	Pera	68	0,48	0,17	0,026	0,101	0,113																																						
250 g	Fresas	80	1,68	0,75	0,038	0,107	0,388																																						
2	ortigas de arr	70	1,48	0,5	0,103	0,185	0,178																																						
10 g	Tahini	60	1,7	5,38	0,753	2,03	2,356																																						
15 g	Mermelada	37	0,04	0	0	0	0																																						
150 g	Tomate fresc	27	1,32	0,3	0,042	0,046	0,124																																						
131	Nueces	3,05	13,04	1,225	1,787	9,435																																							
1 (65g)	Huevo duro	101	8,18	6,9	2,124	2,65	0,919	0,003	0,025																																				
40 g	Agua	64	0,6	5,86	0,85	3,92	0,726	0,044																																					
30 g	Pan Integral	83	2,52	1,62	0,239	0,347	0,882																																						
20 g	Corn flakes	71	1,5	0,08	0,023	0,013	0,039																																						
15 g	Miel	46	0,04	0	0	0	0																																						
120 g	Mandarinas	64	0,97	0,37	0,047	0,072	0,078																																						
30 g	Pan Integral	83	2,52	1,62	0,239	0,347	0,882																																						
40 g	Hummus	71	1,94	3,44	0,456	1,946	0,844																																						
156 g	pasta Integral	232	9,34	2,67	0,379	0,275	0,895	0,056																																					
140 g	Lenguado	120	21,34	3,32	0,759	0,92	0,643	0,235	0,185																																				
100 g	champiñones	28	2,17	0,47	0,061	0,008	0,183																																						
20 ml	Acetite	177	0	20	2,762	14,592	2,105																																						
1 (65g)	Huevo duro	101	8,18	6,9	2,124	2,65	0,919	0,003	0,025																																				
7u	tomates cherr	14	0,66	0,15	0,021	0,023	0,062																																						
120 g	Mango	72	0,98	0,46	0,11	0,168	0,085																																						
20 g	vacardo tosta	115	3,06	9,27	1,831	5,463	1,567																																						
35 g	Dátiles	97	0,63	0,05	0,009	0,018	0,056																																						
200 ml	bebida de coco	62	0,42	4,16	4,166	0	0																																						
170 g	Auslos de poll	215	29,71	9,78	2,773	4,033	2,034	0,073	0,006	0,006																																			
50 g	Cebolla	22	0,68	0,1	0,016	0,015	0,036																																						
150 g	Endibias	26	1,88	0,3	0,072	0,006	0,13																																						
40 g	Agua	64	0,6	5,86	0,85	3,92	0,726	0,044																																					
5 g	Alcaparras	1	0,12	0,04	0,012	0,003	0,015																																						
20 ml	Acetite	177	0	20	2,7																																								

TABLA 4 DOMINGO

Cantidad	Alimento	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGI	AGP	ALA	EPA	DHA	Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Ca	Fe	Mg	P	K	Na	Zn	Cu	Mn	Se	F	Vit C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ac.Pantoténico	Vit. B	Folatos	Collina	Vit. B12	Vit A	Vit E	Vit D	Vit. K																								
		micro																										RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE		RAE	
200 ml	Bebida arroz	94	0,56	1,94	0	1,25	0,026	0	0	0	0	18,34	0,6	10,56	0	236	0,4	22	112	54	78	0,26	0,074	0,564	4,4	0	0,054	0,284	0,78	0,292	0,078	4	4,2	1,26	126	0,94	2	0,4																									
120 g	Mandarinas	64	0,97	0,37	0,047	0,072	0,078	0	0	0	0	16,01	2,2	12,7	0	44	0,18	14	24	199	2	0,08	0,05	0,047	0,1	32	0,07	0,043	0,451	0,259	0,094	19	12,2	0	41	0,24	0	0																									
35 g	Dátiles	97	0,63	0,05								26,24	2,3	23,26		22	0,32	19	22	244	0	0,15	0,127	0,104		0	0,017	0,021	0,564	0,282	0,087	5	3,5	0	2	0	0	0,9																									
40 g	Avena	152	5,28	2,61	0,444	0,792	0,92	0	0	0	0	27,08	4	0,4	23,17	21	1,7	55	164	145	2	1,46	0,156	1,452	11,6	0	0,184	0,062	0,45	0,448	0,04	13	16,2	0	0	0,17	0	0,8																									
25 g	Mijo hinchado	88	3,25	0,85	0,168	0,179	0,495	0	0	0	0	20	0,7	0,14		2	0,7	26	66	10	1	0,4	0,176		0,7	0	0,098	0,068	1,105		0,09	20	5,8	0	0	0,16	0	0,4																									
30 g	Pan integral	83	2,52	1,62	0,239	0,347	0,882	0	0	0	0	15,42	1,8	1,15		10	0,93	24	56	94	104	0,45	0,076	0,564	11,6	0	0,091	0,068	1,196	0,142	0,06	23	7,9	0	0	0,23	0	2,8																									
40 g	Hummus	71	1,94	3,44	0,456	1,946	0,844	0	0	0	0	8,05	1,6	0,11		20	0,52	12	44	69	97	0,44	0,09	0,227	1	3,2	0,036	0,021	0,16	0,115	0,16	24	11,1	0	0	0,3	0	1,2																									
20 g	Semillas chía	97	3,31	6,15	0,666	0,462	4,733	3,566				8,42	6,9			126	1,54	67	172	81	3	0,92	0,185	0,545	11	0,3	0,124	0,034	1,766			10			0,1																												
200 g	Quinoa	240	8,8	3,84	0,462	1,056	2,156	0	0	0	0	42,6	5,6	1,74	35,26	34	2,98	128	304	344	14	2,18	0,384	1,262	5,6	0	0,214	0,22	0,824		0,246	84	46	0	0	1,26	0	0																									
150 g	Alcachofas	80	4,34	0,51	0,118	0,016	0,217	0	0	0	0	17,92	8,6	1,48	0	32	0,92	63	110	429	90	0,6	0,19	0,338	0,3	11,1	0,075	0,134	1,665	0,36	0,122	134	51,6	0	2	0,29	0	22,2																									
1 (65g)	Huevo duro	101	8,18	6,9	2,124	2,65	0,919	0,003	0,025	242	0,7	0	0,73			32	0,77	6	112	82	81	0,68	0,008	0,017	20	3,1	0	0,043	0,333	0,042	0,909	0,079	29	191	0,72	97	0,67	1,4	0,2																								
120 g	Caballa	190	28,31	7,58	2,161	2,567	2,166	0,353	1,142	88	0	0	0			16	0,89	46	325	665	79	0,74	0,078	0,014	48,7	1,9	0,156	0,252	6	1,044	0,552	1	8,4	40		11,4	0,1																										
30 g	Pan integral	83	2,52	1,62	0,239	0,347	0,882	0	0	0	0	15,42	1,8	1,15		10	0,93	24	56	94	104	0,45	0,076	0,564	11,6	0	0,091	0,068	1,196	0,142	0,06	23	7,9	0	0	0,23	0	2,8																									
20 ml	Acetate	177	0	20	2,762	14,592	2,105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	2,87	0	12																									
70 ml	Almendras	120	4,19	10,51	0,818	6,615	2,591	0,001	0	0	0	4,2	2,2	0,97	0,15	54	0,75	56	94	143	1	0,66	0,22	0,446	0,4	0	0,015	0,239	0,727	0,064	0,927	11	10,4	0	0	4,78	0	0																									
250 g	Fresas	80	1,68	0,75	0,038	0,107	0,388	0	0	0	0	19,2	5	12,22	0,1	40	1,02	32	60	382	2	0,35	0,12	0,965	1	11	147	0,06	0,055	0,965	0,312	0,118	60	14,2	0	2	0,72	0	5,5																								
200 g	Patata cocida	172	3,42	0,2	0,052	0,204	0,086	0	0	0	0	40,02	3,6	1,78		16	0,62	40	80	656	10	0,54	0,334	0,28	0,6	14,8	0,196	0,038	2,624	1,018	0,538	18	26,4	0	0	0,02	0	4,4																									
150 g	Calabacín	22	1,71	0,54	0,108	0,044	0,226	0	0	0	0	4,04	1,5	2,56	0	27	0,55	28	56	396	4	0,5	0,078	0,259	0,3	18,4	0,053	0,036	0,765	0,432	0,12	42	14,1	0	84	0,18	0	6,3																									
150 g	Puerro	46	1,22	0,3	0,04	0,005	0,166	0	0	0	0	11,43	1,5	3,16		45	1,85	21	26	130	15	0,09	0,093	0,37	0,8	6,3	0,039	0,03	0,3	0,108	0,17	36	0	62	0,75	0	38,1																										
30 g	Jamón serrano	41	6,35	1,46	0,48	0,747	0,132					0,16	0			2	0,28	6	63	104	340	0,67	0,015	0	5,2	0	0,31	0,074	1,468	0,171	0,135	2	0,21	0																													
40 g	Agua caliente	64	0,8	5,86	0,85	3,92	0,226	0,044	0	0	0	3,41	2,7	0,26	0,04	5	0,22	12	21	194	3	0,26	0,076	0,057	0,2	2,8	0,027	0,052	0,695	0,556	0,103	32	5,7	0	3	0,83	0	8,4																									
20 ml	Acetate	177	0	20	2,762	14,592	2,105	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,11	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	2,87	0	12																									
30 g	Pan integral	83	2,52	1,62	0,239	0,347	0,882	0	0	0	0	15,42	1,8	1,15		10	0,93	24	56	94	104	0,45	0,076	0,564	11,6	0	0,091	0,068	1,196	0,142	0,06	23	7,9	0	0	0,23	0	2,8																									
120 g	Mengo	72	0,98	0,46	0,11	0,168	0,085	0	0	0	0	17,98	1,9	16,89		13	0,19	12	17	202	1	0,11	0,133	0,076	0,7	43,7	0,034	0,046	0,803	0,236	0,143	52	9,1	0	65	1,08	0	5																									
		2494	93,46	99,18	15,383	52,825	24,41	3,611	0,356	1,167	339	332,06	56,3	91,91	58,72	817	19,31	737	2040	4811	1135	12,44	2,815	8,722	147,4	16,9	283,7	2,078	2,246	25,742	7,032	3,082	665	445,4	10,59	524	18,92	14,8	126,3																								

TABLA 4 MEDIA

	Energía	Proteínas	Lípidos	AGS	AGM	AGP	ALA	EPA	DHA	Colesterol	Hidratos	Fibra	Azúcares	Almidón	Calcio	Hierro	Magnesio	Fósforo	Potasio	Sodio	Cinc	Cobre	Manganeso	Selenio	Fluor	Vit.C	Tiamina	Riboflavina	Niacina	Ac.Pantoténico	Vit. B6	Folatos	Collina	Vit.B12	Vit.A	Vit.E	Vit.D	Vit.K																					
		micro																										micro		micro		micro		micro		micro		micro		micro		micro		micro		micro		micro		micro		micro		micro		micro		micro	
Lunes	2334	95,39	96,74	20,393	48,411	19,994		0,837	1,766	151	291,64	40,8	92,33	25,96	973	16,21	572	1777	4166	725	10,8	3,078	9,444	144,9	36,2	405,2	1,973	1,846	39,628	9,224	3,551	608	420,5	6,19	612	15,7	21,5	310,2																					
Martes	2346	92,21	101,86	15,285	56,719	20,44	3,612	0,014	0,103	312	298,43	53,1	85,38	17,32	1146	20,36	655	1734	4920	890	12,65	2,88	7,34	130,5	36,1	418,3	1,516	2,333	31,436	6,406	3,204	606	539,6	5,45	1078	20,82	6	184,9																					
Miércoles	2414	94,8	97,99	16,367	47,841	27,163	3,61	0,062	0,106	179	307,47	63,4	105,97	0,77	1710	47,04	562	2035	4685	1658	13,43	3,551	7,279	142,9	55,4	208,1	2,297	4,507	26,217	6,505	3,216	1229	253	11,08	2129	17,36	7,2	165,7																					
Jueves	2455	96,04	96,38	14,387	46,016	29,92	3,61	0,07	0,168	372	321,94	48,1	82,56	24,04	772	14,88	562	1858	5123	913	10,81	3,28	7,615	128,2	24,5	278,5	1,857	1,712	31,943	7,622	3,585	506	570,6	5,18	809	12,78	4,4	94,8																					
Viernes	2357	95,8	95,19	20,194	51,361	16,02	0,173	0,244	0,216	480	362,23	38,1	114,8	39,84	998	21,64	454	1809	3816	1460	12,32	2,975	6,222	202,5	12,6	137,8	1,696	2,403	31,655	9,623	2,874	713	540,4	7,81	784	13,97	11,4	470,6																					
Sábado	2494	93,48	100,27	17,836	57,737	21,868	3,567	0,054	0,088	359	328,84	52,5	118,75	0,15	1412	39,44	590	1679	4288</																																								