

ALIMENTOS ALTOS EN HIDRATO DE CARBONO	TAMAÑO DE LA REACCION Gr	MEDIDAS CASERA	KILOCALORIAS	APORTE NUTRITIVO
LECHE	240 ml	1 TAZA	148.8	B1,B2,B3,B12,A,B
CEREALES	180 GR	1 ½ TAZA	100.7	B3,b12,a,b
PAN	480 GR	2 ½ TAZA	258	Folato,Hierro,Zinc,Niacina
PASTAS	75 GR	3/8 TAZA	75	Sodio,Zinc,Hierro,
ARROZ	250	3 TAZA	350	Acidofólico,Fosforo

ORIGEN VEGETAL

ALIMENTOS ALTOS HIDRATO C.	TAMAÑO DE LA REACCION Gr	MEDIDAS CASERA	KILOCALORIAS	APORTE NUTRITIVO
FRIJOL	63	1/3 TAZA	218.61	
SOYA	66	1/2 TAZA	250.8	
LENTEJAS	67	1/3 TAZA	227.8	
GARBANZO	63	1/3 TAZA	289.56	
HABA	73	1/2	215.94	
GARBANZO	63	1/3	240.03	

ORIGEN ANIMAL

ALIMENTOS ALTOS EN PROTEINA	TAMAÑO DE LA REACCION Gr	MEDIDAS CASERA	KILOCALORIAS	APORTE NUTRITIVO
CHICHARRON	30	1 REACION	171	
CAMARON SECO	8 PIEZAS PEQUEÑA	10	37.2	
CHORIZO	1 REACION	30	132.2	
SALAMI	30	6 PIEZAS	73.8	
JAMON	30	1 REBANADA	89.4	

ORIGEN VEGETAL

ALIMENTOS ALTOS EN PROTEINA	TAMAÑO DE LA REACCION Gr	MEDIDAS CASERA	KILOCALORIAS	APORTE NUTRITIVO
LENTEJA	84	½ TAZA	265.6	
ALUBIA	86	½ TAZA	273.8	
FRIJOL	63	½ TAZA	218.61	
SOYA	44	1/3 TAZA	167.2	
GARBANZO	63	1/3 TAZA	240.03J	

ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS	TAMAÑO DE LA REACCION Gr	MEDIDAS CASERA	KILOCALORIAS	APORTE NUTRITIVO
MANTECA DE CERDO	10	1 CUCCHARADA	90	
MAYONESA	10	1 CUCCHARADA	71	
ACEITE DE ALGODON	5	1 CUCCHARADA	45	
ACEITE DE COCO	5	1 CUCCHARADA	45	
ACEITE DE OLIVA	5	1 CHUCCHARADA	45	

ORIGEN VEGETAL

ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS	TAMAÑO DE LA REACCION	MEDIDAS CASERA	KILOCALORIAS	APORTE NUTRITIVO
MANTEQUILLA CON SAL	5	1 CUCCHARADA	37	
MARGARINA	5	1 CUCCHARADA	37	
LECHERA	240GRS	1 TAZA	148.8	
LECHE ENTERA EN POLVO	5	1 CUCCHARADA	25	
COCO	5	1 CUCCHARADITA	25	

ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS	TAMAÑO DE LA REACCION	MEDIDAS CASERA	KILOCALORIAS	APORTE NUTRITIVO
SALCHICHA	30	1 RASION	117	
CHORIZO	30	1 RASION	132.3	
SALAMI	30	6 PIEZAS	73.8	
CAMARON	30	1 RASION	33.9	
CAMARON SECO	10	8 PIEZAS	37.2	

ORIGEN ANIMAL