

## ALIMENTOS ALTOS EN HIDRATOS DE CARBONO

Nombre del alimento	Tamaño de la ración	Kilocalorías	Aporte del nutrimento específico.
AZUCAR BLANCO	25 GR	16 Kcal	GRASAS, CARBOHIDRITOS
Pan	100 GR	265 kcal	VITAMINAS B, PIRIDOXINA, NIACINA
MERMELADA	25 GR	55 Kcal	CARBOHIDRATOS PROTEINAS
PASTAS	100 GR	130 Kcal	FIBRA, CALCIO, MAGNESIO, POTASIO
GALLETAS	8 GR	71 Kcal	CARBOHIDRATOS, GRASAS, PROTEINA

## ALIMENTOS ALTOS EN PROTEINAS

Nombre del alimento	Tamaño de la ración	kilocalorías	Aporte del nutrimento específico.
SOYA	100 GR	370 Kcal	PROTEINA, GRASA, CARBOHIDRATOS
ATUN	100 GR	115 Kcal	CARBOHIDRATOS, PROTEINA, GRASA
HUEVOS	65 GR	93 Kcal	VITAMINAS B A E K Y D, PROTEINA, GRASA
CACAHUATES	100 GR	560 Kcal	GRASAS, PROTEINA, VITAMINA E
LECHE	250 GR	140 Kcal	AGUA, GRASAS, CARBOHIDRATOS, PROT

# ALIMENTOS ALTOS EN GRASA

Nombre del alimento	Tamaño de la ración	Kilocalorías	Aporte del nutrimento específico
ACEITUNA	15 GR	20 Kcal	HIERRO, PROTEINA, VITAMINA A, ZINC
QUESO	60 GR	300 Kcal	CALCIO, VITAMINA A B B12, GRASA, PROTEINA
AGUACATE	200 GR	320 Kcal	POTASIO, GRASAS, CARBOHIDRATOS
SALMON	105 GR	145 Kcal	OMEGA 3, POTASIO, PROTEINA, FOSFORO
MAYONESA	100 GR	685 Kcal	GRASAS, SODIO, FOSFORO, HIERRO