

<i>Alimentos altos en hidratos de carbono</i>				<i>Alimentos altos en Proteínas</i>				<i>Alimentos altos en grasas</i>			
Mermelada	5 y 25 gr	55 cal	0%grasa, 99%carb, 1% prot	Cacahuete	100 gr	567 cal	Prot 27% Grasas 58% vitamina E, B3	Aguacate	200 g	322 cal	15 gr grasas 9 gr carbh Potasio
Arroz blanco	70 –100 g	204 cal	6,67 gr de prot, 3.6 gr de fibra. 45.9 gr de carbh.	Leche	250 gr	146 cal	3-3.1 gr prot y grasas. 4.8 a 5 gr carbh, 87% agua	Hummus	1/3 de taza	140 cal	Proteínas, hierro,fósforo, potasio, calcio y magnesio
Chocolate	150 g	320 cal	4,2 gr prot 5.9 gr fibra 29 gr Grasas	Soya	100gr	373 cal	8% grasa, 40% carb, 52% prot	Queso	40–60 g	302 cal	Vit A, D, B12 y B2, proteínas, calcio, fosforo, grasas
Azúcar blanco	25 g	16 cal	0% grasa, 100% carb, 0% prot	Huevos	60 gr	90 cal	6 gr de prot, 4 gr de grasa, vit B, A, E, K y D	Salmon	100 g	146 cal	Potasio, fosforo, proteínas, omega 3
galletas	8 g	71 cal	7,08 gr prot, 19 gr Grasa,	Atun	100gr	116 cal	7% grasa, 0% carb, 93% prot.	Aceituna	15 g	25 cal	Vit A y C, zinc, magnesio, proteínas, grasas, hierro