

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	Magnesio,zinc
SOYA	66	1/2 TAZA	250.8	Niacina
LENTEJAS	67	1/3 TAZA	227.8	Potasio
GARBANZO	63	1/3 TAZA	289.56	Sodio
HABA	73	1/2	215.94	fosforo
GARBANZO	63	1/3	240.03	calcio

ORIGEN ANIMAL

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

ORIGEN VEGETAL

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

ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS	TAMAÑO DE LA REACCION Gr	MEDIDAS CASERA	KILOCALORIAS	APORTE NUTRITIVO
MANTECA DE CERDO	10	1 CUCCHARADA	90	Vitamina a
MAYONESA	10	1 CUCCHARADA	71	Sodio,zinc
ACEITE DE ALGODON	5	1 CUCCHARADA	45	Vitamina k,a
ACEITE DE COCO	5	1 CUCCHARADA	45	Vitamina,e,
ACEITE DE OLIVA	5	1 CHUCCHARADA	45	Vitamina d,

ORIGEN VEGETAL

ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS	TAMAÑO DE LA REACCION	MEDIDAS CASERA	KILOCALORIAS	APORTE NUTRITIVO
MANTEQUILLA CON SAL	5	1 CUCCHARADA	37	fluor
MARGARINA	5	1 CUCCHARADA	37	Zinc, fosforo
LECHERA	240GRS	1 TAZA	148.8	magnesio
LECHE ENTERA EN POLVO	5	1 CUCCHARADA	25	Vitamin e,a
COCO	5	1 CUCCHARADITA	25	Vitamina,c,e

ALIMENTOS ALTOS EN GRASAS	TAMAÑO DE LA REACCION	MEDIDAS CASERA	KILOCALORIAS	APORTE NUTRITIVO
SALCHICHA	30	1 RASION	117	Cromo,hierro
CHORIZO	30	1 RASION	132.3	niacina
SALAMI	30	6 PIEZAS	73.8	pridioxina
CAMARON	30	1 RASION	33.9	Colabamina,cobre
CAMARON SECO	10	8 PIEZAS	37.2	Yodo selenio

ORIGEN ANIMAL