

2000 calorías	2000 KCAL ENERGIA	75 G PROTEINAS	56 G LIPIDOS
VERDURAS	100	10	0
FRUTAS	300	0	0
CEREALES SIN GRASA	700	20	0
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL CON BAJO APORETE DE GRASA	110	14	6
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL CON MODERADO APOORTE DE GRASA	225	21	15
LEGUMINOSAS	120	8	1
ACEITES Y GRASAS SIN PROTEINA	225	0	25
ACEITES Y GRASAS CON PROTEINA	140	3	10
AZUCARES	120	0	0

300 G HIDRATOS DE CARBONO	EQUIVALENTES
16	4
95	5
150	10
0	2
0	3
20	1
0	5
6	2
30	3
