

1800 calorías	ENERGIA	PROTEINAS	LIPIDOS	HIDRATOS DE CARBONO	EQUIVALENTES
VERDURAS	100	10	0	16	4
FRUTAS	300	0	0	95	5
CEREALES SIN GRASA	630	18	0	135	9
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL CON BAJO APOORTE DE GRASA	110	14	6	0	2
ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL CON MODERADO APOORTE DE GRASA	150	14	10	0	2
LECHE DESCREMADA	95	9	2	12	1
ACEITES Y GRASAS SIN PROTEINA	180	0	20	0	4
ACEITES Y GRASAS CON PROTEINA	40	6	10	6	2
AZUCARES	120	0	0	30	3