



Calorías Primaria, ESO y Bachillerato

septiembre 2020

Día <input type="text"/>	Día <input type="text"/>	Día <input type="text"/>	Día <input type="text"/>	Día <input type="text"/>
% Gr	% Gr	% Gr	% Gr	% Gr
Proteínas	Proteínas	Proteínas	49 Proteínas	Proteínas
Hidratos C.	Hidratos C.	Hidratos C.	Hidratos C	Hidratos C.
Grasas	Grasas	Grasas	Grasas	Grasas
CALORÍAS	CALORÍAS	CALORÍAS	CALORÍAS	CALORÍAS

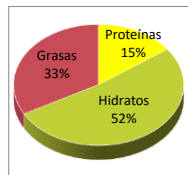
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
% Gr	% Gr	% Gr	% Gr	% Gr
Proteínas 18,0 44	Proteínas 21,0 58	Proteínas 13,0 31	Proteínas 14,0 30	Proteínas 15,5 42
Hidratos C. 60,0 130	Hidratos C. 46,0 131	Hidratos C. 53,0 134	Hidratos C 48,8 112	Hidratos C. 54,0 155
Grasas 38,8 33	Grasas 31,0 38	Grasas 33,0 35	Grasas 37,0 36	Grasas 30,0 36
CALORÍAS 960	CALORÍAS 980	CALORÍAS 947	CALORÍAS 861	CALORÍAS 1074

Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
% Gr	% Gr	% Gr	% Gr	% Gr
Proteínas 13,0 31	Proteínas 17,0 39	Proteínas 17,9 39	Proteínas 20,0 35	Proteínas 21,7 55
Hidratos C. 48,0 107	Hidratos C. 54,0 127	Hidratos C. 51,0 119	Hidratos C. 51,0 97	Hidratos C. 49,0 134
Grasas 37,0 34	Grasas 28,0 28	Grasas 30,0 30	Grasas 28,9 23	Grasas 28,0 32
CALORÍAS 834	CALORÍAS 884	CALORÍAS 870	CALORÍAS 965	CALORÍAS 1014

Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
% Gr	% Gr	% Gr	% Gr	% Gr
Proteínas 19,0 44	Proteínas 13,0 31	Proteínas 17,7 38	Proteínas 15,0 32	Proteínas 19,0 44,0
Hidratos C. 51,0 126	Hidratos C. 48,0 107	Hidratos C. 52,0 126	Hidratos C. 48,3 111	Hidratos C. 50,6 130,0
Grasas 29,0 30	Grasas 37,0 34	Grasas 30,0 33	Grasas 36,4 35	Grasas 31,0 33,0
CALORÍAS 915	CALORÍAS 834	CALORÍAS 912	CALORÍAS 858	CALORÍAS 964

Día 28	Día 29	Día 30	Día <input type="text"/>	Día <input type="text"/>
% Gr	% Gr	% Gr	% Gr	% Gr
Proteínas 15,0 39,0	Proteínas 15,0 35,0	Proteínas 19,0 35,0	Proteínas	Proteínas
Hidratos C. 50,0 137,0	Hidratos C. 48,0 97,0	Hidratos C. 51,0 97,0	Hidratos C.	Hidratos C.
Grasas 43,0 39,0	Grasas 32,0 27,0	Grasas 28,0 23,0	Grasas	Grasas
CALORÍAS 1022	CALORÍAS 740	CALORÍAS 707	CALORÍAS	CALORÍAS

CANTIDADES SUGERIDAS



Las calorías consumidas pueden oscilar +/- 200, dependiendo de las edades, ya que el gramaje de las raciones varía.