

INFORMACIÓN PERSONAL

Nombre: showcooking Potaje

Edad: 1

Talla (cm): 1

Peso (Kg): 1

IMC: 10000

PRODUCTOS DE LA DIETA

ACEITE DE OLIVA (45 g)	AIROS, PANECILLO (50 g)	AJO (3 g)
CALABAZA (125 g)	CEBOLLA (95 g)	COMINO (0.5 g)
PATATA VIEJA CRUDA (410 g)	PIMENTÓN (PAPRIKA) (0.5 g)	PIMIENTO EN CONSERVA (35 g)
PIMIENTOS VERDES (85 g)	TOMATE (205 g)	

PROTEÍNAS		GRASAS		HIDRATOS DE CARBONO		MINERALES		VITAMINAS	
Proteína total	15.17 g	Grasa total	49.23 g	Hidratos de Carbono	130.69 g	Sodio	526.27 mg	Vitamina A	583.05 mcg
Proteína natural	15.17 g	Saturadas	6.94 g	Azúcares totales	18.76 g	Potasio	2977.59 mg	Vitamina B1	0.48 mg
Nitrógeno total	2.41 g	C 14:0	0.01 g	Sacarosa	4.4 g	Calcio	130.17 mg	Vitamina B2	0.51 mg
Valina	700.63 mg	C 16:0	5.45 g	Glucosa	6.15 g	Fósforo	388.16 mg	Vitamina B3	9.37 mg
Leucina	711.54 mg	C 18:0	0.96 g	Fructosa	5.18 g	Magnesio	144.9 mg	Vitamina B6	1.48 mg
Isoleucina	490.36 mg	Monoinsaturadas	33.12 g	Lactosa	0.01 g	Hierro	7.07 mg	Folatos	244.53 mcg
Fenilalanina	511.24 mg	C 16:1	0.6 g	Galactosa	0 g	Flúor	0 mcg	Vitamina B12	0 mcg
Triptófano	191.83 mg	C 18:1	32.27 g	Maltosa	0 g	Cobre	0.64 mg	Vitamina C	235.91 mg
Lisina	770.59 mg	Polinsaturadas	5.94 g	Almidón	68.06 g	Selenio	2.55 mcg	Vitamina D	0 mcg
Arginina	702.37 mg	C 18:2	5 g	Fibra	12.61 g	Manganeso	1.63 mcg	Vitamina E	9.8 mg
Histidina	247.84 mg	C 18:3	0.79 g			Yodo	6.74 mcg	Vitamina K	117.4 mcg
Metionina	174.33 mg	C>20	0 g			Zinc	2.39 mg		
Treonina	451.16 mg	MCT	0 g						
Tirosina	304.93 mg	DHA	0 g						
		EPA	0 g						
		Coolesterol	0 mg	Osmolaridad	0 mOsm/l				

	Kcal	%
Proteínas	60.7	6.08
Grasas	443.07	44.4
Hidratos de carbono	522.74	52.38
Valor Energético	1026.52	

Kcal/ml (Volumen líquidos:0 ml)	
Kcal/Kg (Peso: 1 Kg)	998.01
Proteinas totales/Kg	15.17

DISTRIBUCIÓN DE GRASAS	%
Saturadas	6.25
Monoinsaturadas	29.87
Polinsaturadas	5.36