

**INFORMACIÓN PERSONAL**

Nombre: showcooking hamburguesas

Edad: 1

Peso (Kg): 1

Talla (cm): 1

IMC: 10000

**PRODUCTOS DE LA DIETA**

ACEITE DE OLIVA (20 g)	AJO (5 g)	BERENJENA (275 g)
CEBOLLA (50 g)	PEREJIL (CRUDO) (1 g)	PIMENTÓN (PAPRIKA) (1 g)
TARANIS, COUSCOUS, SÉMOLA, ESPAGUETIS CORTOS (150 g)		

PROTEÍNAS		GRASAS		HIDRATOS DE CARBONO		MINERALES		VITAMINAS	
<b>Proteína total</b>	<b>4.37 g</b>	<b>Grasa total</b>	<b>22.52 g</b>	<b>Hidratos de Carbono</b>	<b>153.5 g</b>	Sodio	97.85 mg	Vitamina A	33.33 mcg
<b>Proteína natural</b>	<b>4.37 g</b>	<b>Saturadas</b>	<b>3.8 g</b>	Azúcares totales	10.43 g	Potasio	762.08 mg	Vitamina B1	0.15 mg
Nitrógeno total	0.7 g	C 14:0	0.01 g	Sacarosa	0.86 g	Calcio	72.55 mg	Vitamina B2	0.14 mg
Valina	193.82 mg	C 16:0	2.35 g	Glucosa	4.85 g	Fósforo	137.43 mg	Vitamina B3	2.03 mg
Leucina	250.09 mg	C 18:0	0.42 g	Fructosa	4.5 g	Magnesio	50.25 mg	Vitamina B6	0.41 mg
Isoleucina	169.33 mg	<b>Monoinsaturadas</b>	<b>14.66 g</b>	Lactosa	0 g	Hierro	1.14 mg	Folatos	72.58 mcg
Fenilalanina	158.4 mg	C 16:1	0.26 g	Galactosa	0 g	Flúor	0 mcg	Vitamina B12	0 mcg
Triptófano	37 mg	C 18:1	14.31 g	Maltosa	0 g	Cobre	0.27 mg	Vitamina C	12.85 mg
Lisina	185.11 mg	<b>Poliinsaturadas</b>	<b>2.44 g</b>	Almidón	0.55 g	Selenio	1.83 mcg	Vitamina D	0 mcg
Arginina	281.02 mg	C 18:2	2.21 g	Fibra	10.56 g	Manganeso	0.85 mcg	Vitamina E	4.01 mg
Histidina	79.01 mg	C 18:3	0.21 g			Yodo	1.04 mcg	Vitamina K	39.14 mcg
Metionina	50.57 mg	<b>C&gt;20</b>	<b>0 g</b>			Zinc	0.63 mg		
Treonina	135.17 mg	<b>MCT</b>	<b>0 g</b>						
Tirosina	102.02 mg	<b>DHA</b>	<b>0 g</b>						
		<b>EPA</b>	<b>0 g</b>						
		<b>Coolesterol</b>	<b>0.01 mg</b>	<b>Osmolaridad</b>	<b>0 mOsm/l</b>				

	<b>Kcal</b>	<b>%</b>
Proteínas	17.5	2.14
Grasas	202.68	24.79
Hidratos de carbono	614.01	75.09
Valor Energético	834.23	

Kcal/ml (Volumen líquidos:0 ml)	
Kcal/Kg (Peso: 1 Kg)	817.7
Proteínas totales/Kg	4.37

<b>DISTRIBUCIÓN DE GRASAS</b>	<b>%</b>
Saturadas	4.18
Monoinsaturadas	16.14
Poliinsaturadas	2.69