

VALORACION DIETETICA

OCT22 NAVALAZARZA

Día 1

1 R PATATAS GUISADAS CON VERDURAS DE TEMPORADA (304 g). 1 R HUEVOS GRATINADOS CON BACON Y TOMATE (158 g). 1 R VERDURA COCIDA (67 g). 1 R BIZCOCHO CASERO (45 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 2

1 R MACARRONES CON TOMATE (91 g). 1 R MERLUZA AL HORNO (48 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA (73 g). 1 R PAN BLANCO (40 g). 1 R MANZANA (134 g).

Día 3

1 R BROCOLI REHOGADO (160 g). 1 R ATUN AL HORNO ENCEBOLLADO CON TOMATE (111 g). 1 R MANDARINA (114 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 4

1 R JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS (233 g). 1 R TORTILLA FRANCESA (53 g). 1 R RODAJAS DE TOMATE (66 g). 1 R PIÑA EN SU JUGO (120 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g). 1 R PATATAS GUISADAS CON COSTILLAS DE CERDO (306 g). 1 R HAMBURGUESA DE TERNERA AL HORNO CON TOMATE (107 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (192 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 5

1 R ARROZ BLANCO CON TOMATE (95 g). 1 R POLLO ASADO (92 g). 1 R MENESTRA DE VERDURA COCIDA (coliflor, guisante, judía verde y zanahoria) (30 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 6

1 R JUDIAS VERDES REHOGADAS CON BACON (179 g). 1 R CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (55 g). 1 R PATATAS DADO (129 g). 1 R PAN BLANCO (40 g). 1 R NARANJA (105 g).

Día 7

1 R ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO (135 g). 1 R MERLUZA A LA MARINERA (al horno con salsa de pescado y marisco) (179 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (192 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 8

1 R PAELLA MIXTA (con pollo, magro de cerdo y marisco) (164 g). 1 R SAJONIA AL HORNO (lomo de cerdo) (55 g). 1 R RODAJAS DE TOMATE (66 g). 1 R MANDARINA (114 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 9

1 R SOPA DE COCIDO CON FIDEOS (133 g). 1 R COCIDO COMPLETO (garbanzos con morcillo, pollo, panceta, chorizo, morcilla y verduras) (258 g). 1 R YOGUR (125 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 10

1 R LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (215 g). 1 R BACALAO AL AJOARRIERO (al horno con ajo y pimentón) (53 g). 1 R VERDURITAS REHOGADAS (64 g). 1 R NARANJA (105 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 11

1 R PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) (235 g). 1 R CAZON A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL (100 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE (121 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 12

1 R MACARRONES CON TOMATE Y QUESO (150 g). 1 R TORTILLA DE PATATA (136 g). 1 R RODAJAS DE TOMATE (66 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 13

1 R PURE DE CALABAZA (298 g). 1 R CAZON EN ADOBO (124 g). 1 R PATATA ASADA (105 g). 1 R MANDARINA (114 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 14

1 R ARROZ BLANCO CON TOMATE (95 g). 1 R ALBONDIGAS EN SALSA (101 g). 1 R PATATAS DADO (129 g). 1 R GELATINA DE SABORES (125 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 15

1 R SOPA DE AVE CON FIDEOS (162 g). 1 R FILETE DE POLLO EMPANADO (74 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (40 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 16

1 R JUDIAS BLANCAS ESTOFADAS CON CHORIZO (200 g). 1 R MERLUZA A LA VIZCAINA (al horno en salsa de pimiento rojo, cebolla y tomate) (166 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 17

1 R PATATAS FRITAS CON BACON, BECHAMEL Y QUESO (188 g). 1 R RAGOUT DE PAVO (pavo estofado con cebolla, puerro y zanahoria) (102 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (40 g). 1 R MELOCOTON (135 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 18

1 R ESPAGUETIS REHOGADOS (77 g). 1 R SALMON AL HORNO (45 g). 1 R VERDURITAS REHOGADAS (64 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 19

1 R PURE DE CALABAZA (298 g). 1 R HUEVOS AL HORNO CON SALSA DE CHAMPIÑÓN (155 g). 1 R PATATA PANADERA (82 g). 1 R BIZCOCHO CASERO (45 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]		686	
Proteínas [g]		25,8	
Calcio [mg]		192	
Fósforo [mg]		409	
Magnesio [mg]		112	
Hierro [mg]		5,6	
Zinc [mg]		3	
Yodo [µg]		28,3	
Flúor [µg]		74,7	
Selenio [µg]		41,6	
Vit. B1 Tiamina [mg]		0,55	
Vit. B2 Riboflavina [mg]		0,5	
Vit. B6 Piridoxina [mg]		0,88	
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]		1,7	
Eq. Niacina [mg]		12,2	
Ac. Fólico [µg Actividad]		140	
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]		87	
Ac. Pantoténico [mg]		1,8	
Biotina [µg]		9,8	
Vit. A [µg Eq. de retinol]		471	
Vitamina D [µg]		0,67	
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]		5,3	
Vitamina K [µg]		65,1	

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

	Energía (kcal)	679	Minerales		Vitaminas	
Proteína (g)	25,8		Calcio (mg)	192	Vitamina B ₁ (mg)	0,55
Hidratos de C (g)	76,9		Hierro (mg)	5,6	Vitamina B ₂ (mg)	0,49
Fibra dietética (g)	12,9		Yodo (µg)	28,3	Eq. Niacina (mg)	12,2
Grasa total (g)	26		Magnesio (mg)	112	Vitamina B ₆ (mg)	0,88
AGS (g)	5,8		Zinc (mg)	3	Acido Fólico (µg)	140
AGM (g)	11,3		Selenio (µg)	41,6	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	6,6		Sodio (mg)	839	Vitamina C (mg)	87
AGP/AGS	1,1		Potasio (mg)	1251	Retinol (µg)	69,3
[AGP+AGM]/AGS	3,1		Fósforo (mg)	409	Carotenos (µg)	1798
Colesterol (mg)	103		Flúor (µg)	74,7	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	471
Agua (g)	392				Ac. Pantoténico (mg)	1,8
Alcohol (g)	0				Biotina (µg)	9,8
					Vitamina D (µg)	0,67
					Vitamina E (mg)	5,3

Día	Comida	Energía	Proteínas	Hidratos de carbono	Fibras	Lípidos	AGS	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Vit. Fól. C	Vit. C	Zinc	Magnesio	Niobina	Vit. B6	Vit. B12	Vit. D	Vit. E	Vit. K	%E Proteínas	%E Lípidos	%E HC	%E Alcohol
1	Otras comidas	864	29,2	84,8	13	42,5	11,9	333	6,3	1157	1441	0,7	0,8	176	93,8	4,2	106	12,6	1,1	2,4	1,7	4,7	63,5	13,5	44,1	42,5	0
1	Total	864	29,2	84,8	13	42,5	11,9	333	6,3	1157	1441	0,7	0,8	176	93,8	4,2	106	12,6	1,1	2,4	1,7	4,7	63,5	13,5	44,1	42,5	0
2	Otras comidas	505	16	73,2	9,4	14,4	2,2	120	3,6	616	214	0,35	0,26	55,2	29,1	1,5	65,3	9,2	0,33	0,47	0,095	1,9	56,1	12,6	25,5	61,8	0
2	Total	505	16	73,2	9,4	14,4	2,2	120	3,6	616	214	0,35	0,26	55,2	29,1	1,5	65,3	9,2	0,33	0,47	0,095	1,9	56,1	12,6	25,5	61,8	0
3	Otras comidas	368	13,9	36,8	8,8	16,2	3	177	2,4	525	256	0,38	0,38	151	137	1,3	59,1	9,9	0,63	1,2	1,4	2	151	15,1	39,6	45,3	0
3	Total	368	13,9	36,8	8,8	16,2	3	177	2,4	525	256	0,38	0,38	151	137	1,3	59,1	9,9	0,63	1,2	1,4	2	151	15,1	39,6	45,3	0
4	Otras comidas	1213	49,1	129,6	33,4	44,3	11,3	351	15,2	1475	1604	1,3	1	419	284	8,1	305	23,2	2,5	2,5	1,4	8,8	84,9	16,5	33,7	49,8	0
4	Total	1213	49,1	129,6	33,4	44,3	11,3	351	15,2	1475	1604	1,3	1	419	284	8,1	305	23,2	2,5	2,5	1,4	8,8	84,9	16,5	33,7	49,8	0
5	Otras comidas	605	17,3	90,4	9	17,4	3,1	111	2,6	696	171	0,31	0,29	52,7	21,9	2,3	65,1	11,2	0,53	0,15	0,12	2,5	25,2	11,4	25,8	62,8	0
5	Total	605	17,3	90,4	9	17,4	3,1	111	2,6	696	171	0,31	0,29	52,7	21,9	2,3	65,1	11,2	0,53	0,15	0,12	2,5	25,2	11,4	25,8	62,8	0
6	Otras comidas	612	21,3	52,9	10,6	35	7,3	178	4	557	132	0,97	0,48	164	107	2,9	95,6	11,4	1	0,28	Trazas	7,5	82,8	13,3	49,2	37,5	0
6	Total	612	21,3	52,9	10,6	35	7,3	178	4	557	132	0,97	0,48	164	107	2,9	95,6	11,4	1	0,28	Trazas	7,5	82,8	13,3	49,2	37,5	0
7	Otras comidas	830	34,3	92,3	13,9	26,2	4,9	245	5,8	1120	422	0,47	0,33	95,8	144	2,9	130	16,1	0,81	1,2	0,36	3,4	34,3	17,7	30,6	51,7	0
7	Total	830	34,3	92,3	13,9	26,2	4,9	245	5,8	1120	422	0,47	0,33	95,8	144	2,9	130	16,1	0,81	1,2	0,36	3,4	34,3	17,7	30,6	51,7	0
8	Otras comidas	705	26	88	8,5	23,5	6,4	98,4	3,8	261	445	0,49	0,24	85,5	96,9	2,7	89,9	11,4	0,71	0,67	0,013	2	21,4	15,2	30,8	54	0
8	Total	705	26	88	8,5	23,5	6,4	98,4	3,8	261	445	0,49	0,24	85,5	96,9	2,7	89,9	11,4	0,71	0,67	0,013	2	21,4	15,2	30,8	54	0
9	Otras comidas	806	44,3	85	15,6	27,1	8,8	363	7,9	1301	336	0,69	0,6	185	27,9	5,2	147	14,4	0,91	0,74	0,12	1,3	197	22,2	30,6	47,2	0
9	Total	806	44,3	85	15,6	27,1	8,8	363	7,9	1301	336	0,69	0,6	185	27,9	5,2	147	14,4	0,91	0,74	0,12	1,3	197	22,2	30,6	47,2	0
10	Otras comidas	626	33,9	61	18,9	22,5	5	224	10	898	507	0,73	0,48	210	132	3,4	154	13,9	1,1	0,76	0,58	3,9	113	21,7	32,4	45,8	0

10	Tot	626	33,9	61	18,9	22,5	5	224	10	898	507	0,73	0,48	210	132	3,4	154	13,9	1,1	0,76	0,58	3,9	113	21,7	32,4	45,8	0
11	Otras comidas	565	29,3	67,5	12,3	16,6	3,5	127	5,7	592	574	0,55	0,87	123	107	2,5	138	11,7	1,3	1,4	Trazas	2,2	110	20,7	26,4	53	0
11	Tot	565	29,3	67,5	12,3	16,6	3,5	127	5,7	592	574	0,55	0,87	123	107	2,5	138	11,7	1,3	1,4	Trazas	2,2	110	20,7	26,4	53	0
12	Otras comidas	637	21,1	85,1	10,4	21,3	4,8	192	4,2	675	322	0,45	0,47	93,4	52,9	2,9	78,1	9,3	0,61	1,2	1	6,3	19,6	13,1	29,9	57	0
12	Tot	637	21,1	85,1	10,4	21,3	4,8	192	4,2	675	322	0,45	0,47	93,4	52,9	2,9	78,1	9,3	0,61	1,2	1	6,3	19,6	13,1	29,9	57	0
13	Otras comidas	590	26,4	60,8	12,6	24,2	3,4	177	5,5	517	396	0,48	0,8	120	75,1	2,2	113	8,8	0,83	1,3	0	8,7	33,1	17,7	36,6	45,7	0
13	Tot	590	26,4	60,8	12,6	24,2	3,4	177	5,5	517	396	0,48	0,8	120	75,1	2,2	113	8,8	0,83	1,3	0	8,7	33,1	17,7	36,6	45,7	0
14	Otras comidas	869	16,8	123	10,3	28,8	5,5	175	5,9	831	195	0,4	0,32	90,2	33,3	2,4	131	11	0,79	12,4	0,2	10,7	24,5	8	30,7	61,3	0
14	Tot	869	16,8	123	10,3	28,8	5,5	175	5,9	831	195	0,4	0,32	90,2	33,3	2,4	131	11	0,79	12,4	0,2	10,7	24,5	8	30,7	61,3	0
15	Otras comidas	575	22,8	63,5	7,4	23,9	5,2	103	3,1	217	116	0,32	0,36	54,8	23,2	1,9	57,7	11,7	0,52	0,49	0,24	5,3	47,6	15,8	37,2	47	0
15	Tot	575	22,8	63,5	7,4	23,9	5,2	103	3,1	217	116	0,32	0,36	54,8	23,2	1,9	57,7	11,7	0,52	0,49	0,24	5,3	47,6	15,8	37,2	47	0
16	Otras comidas	547	26,5	58,3	22,2	17,6	4,1	184	8,8	686	648	0,64	0,32	275	130	3,3	162	13,1	0,87	0,65	Trazas	3,5	47,7	19,5	29,1	51,4	0
16	Tot	547	26,5	58,3	22,2	17,6	4,1	184	8,8	686	648	0,64	0,32	275	130	3,3	162	13,1	0,87	0,65	Trazas	3,5	47,7	19,5	29,1	51,4	0
17	Otras comidas	659	19,9	60,7	10,3	35,2	7,8	244	3,6	712	562	0,45	0,44	86,4	46,5	2,6	77,9	11,1	0,8	0,8	0,2	13,1	66,4	12	47,7	40,3	0
17	Tot	659	19,9	60,7	10,3	35,2	7,8	244	3,6	712	562	0,45	0,44	86,4	46,5	2,6	77,9	11,1	0,8	0,8	0,2	13,1	66,4	12	47,7	40,3	0
18	Otras comidas	623	21,4	82,3	10,3	20,8	3,2	73,9	3,9	468	90	0,37	0,21	73,7	45,5	2,2	91,7	11,1	0,61	1,6	3,9	2,4	26,2	13,7	30	56,3	0
18	Tot	623	21,4	82,3	10,3	20,8	3,2	73,9	3,9	468	90	0,37	0,21	73,7	45,5	2,2	91,7	11,1	0,61	1,6	3,9	2,4	26,2	13,7	30	56,3	0
19	Otras comidas	692	20,7	65,1	8,6	36,9	8,3	171	4,5	679	523	0,49	0,67	151	67,3	3	68,7	10,2	0,76	2,1	1,4	10,7	32,2	11,9	47,7	40,4	0
19	Tot	692	20,7	65,1	8,6	36,9	8,3	171	4,5	679	523	0,49	0,67	151	67,3	3	68,7	10,2	0,76	2,1	1,4	10,7	32,2	11,9	47,7	40,4	0