

VALORACION DIETETICA

NAVA JUN 24 NAVA JUN 24 29/05/2024

Día 1

1 R MACARRONES AL AJILLO (86 g). 1 R FILETE DE POLLO EMPANADO (101 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS (57 g). 1 R SANDÍA (84 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 2

1 R CREMA DE CALABACIN (339 g). 1 R LOMO BACALAO AL HORNO (70 g). 1 R PATATA PANADERA (82 g). 1 R MELON (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 3

1 R LENTEJAS GUIADAS (243 g). 1 R FILETE RUSO (58 g). 1 R PURE DE MANZANA (58 g). 1 R PIÑA (1 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 4

1 R ARROZ A LA MILANESA (53 g). 1 R TORTILLA DE PATATA (136 g). 1 R ZANAHORIAS REHOGADAS (91 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 5

1 R ENSALADILLA RUSA (patata, huevo, atún, aceitunas, zanahoria, pimiento y mayonesa) (254 g). 1 R SALMON AL HORNO (45 g). 1 R ESCAROLA (37 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 6

1 R GUIANTES REHOGADOS CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R SARDINITAS (65 g). 1 R ENSALADA DE TOMATE (37 g). 1 R PERA (137 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 7

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 PLATANO (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 8

1 R JUDIAS VERDES REHOGADAS (143 g). 1 R FILETE DE PESCADILLA REBOZADO (124 g). 1 R ARROZ INTEGRAL (33 g). 1 R SANDÍA (84 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 9

1 R FIDEUA CON MAGRO DE CERDO Y MARISCO (185 g). 1 R HUEVOS A LA CAZUELA (al horno con jamón york, champiñón, berenjena y salsa de tomate) (114 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS (57 g). 1 R MELON (99 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 10

1 R PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) (235 g). 1 R RAGOUT DE PAVO ASADO (102 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS (151 g). 1 R BIZCOCHO DE YOGUR (40 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 11

1 R BROCOLI REHOGADO CON JAMON SERRANO (118 g). 1 R CINTA DE LOMO DE CERDO FRESCA A LA PLANCHA (53 g). 1 R ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y REMOLACHA (58 g). 1 R MANZANA (134 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 12

1 R JUDIAS BLANCAS CON QUINOA (233 g). 1 R POLLO ASADO (92 g). 1 R VERDURITAS REHOGADAS (64 g). 1 R PLATANO (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 13

1 R ESPAGUETIS CON NATA Y BACON (105 g). 1 R ATUN AL HORNO CON TOMATE (119 g). 1 R PISTO DE VERDURAS (192 g). 1 R SANDIA (84 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Día 14

1 R GARBANZOS GUIADOS CON CHORIZO (205 g). 1 R TERNERA ASADA (99 g). 1 R CHAMPIÑONES REHOGADOS (104 g). 1 R MELON (99 g). 1 R PAN INTEGRAL (40 g).

Día 15

1 R SOPA DE LETRAS (162 g). 1 R PIZZA DE JAMON YORK Y QUESO (150 g). 1 R PATATAS CHIP (20 g). 1 R HELADO (130 g). 1 R PAN BLANCO (40 g).

Nutriente	Aporte	IR	% AP/IR
Energía [kcal]		638	
Proteínas [g]		25,6	
Calcio [mg]		197	
Fósforo [mg]		403	
Magnesio [mg]		114	
Hierro [mg]		5,7	
Zinc [mg]		3	
Yodo [µg]		32,6	
Flúor [µg]		80,2	
Selenio [µg]		43	
Vit. B1 Tiamina [mg]		0,55	
Vit. B2 Riboflavina [mg]		0,45	
Vit. B6 Piridoxina [mg]		0,87	
Vit. B12 Cianocobalamina [µg]		3,1	
Eq. Niacina [mg]		12,6	
Ac. Fólico [µg Actividad]		128	
Vit. C Ac. Ascórbico [mg]		73,4	
Ac. Pantoténico [mg]		1,7	
Biotina [µg]		8,6	
Vit. A [µg Eq. de retinol]		565	
Vitamina D [µg]		1,1	
Vit. E [mg Eq. de alfa-tocoferol]		4,4	
Vitamina K [µg]		91,7	

Ingesta total de Energía y nutrientes promedio diaria

		Minerales		Vitaminas	
Energía (kcal)	637				
Proteína (g)	26,3	Calcio (mg)	197	Vitamina B ₁ (mg)	0,58
Hidratos de C (g)	69,1	Hierro (mg)	5,8	Vitamina B ₂ (mg)	0,46
Fibra dietética (g)	12,4	Yodo (µg)	31,9	Eq. Niacina (mg)	12,9
Grasa total (g)	24,8	Magnesio (mg)	114	Vitamina B ₆ (mg)	0,86
AGS (g)	5,9	Zinc (mg)	3,1	Acido Fólico (µg)	130
AGM (g)	10,5	Selenio (µg)	44,8	Vitamina B ₁₂ (µg)	
AGP (g)	6,1	Sodio (mg)	900	Vitamina C (mg)	70,7
AGP/AGS	1	Potasio (mg)	1242	Retinol (µg)	58,9
[AGP+AGM]/AGS	2,8	Fósforo (mg)	410	Carotenos (µg)	2554
Colesterol (mg)	73,8	Flúor (µg)	82,8	Vit. A: Eq. Retinol (µg)	565
Agua (g)	360			Ac. Pantoténico (mg)	1,7
Alcohol (g)	0			Biotina (µg)	9,4
				Vitamina D (µg)	1,2
				Vitamina E (mg)	4,5

Dia	Comida	Energia	Proteinas	Hidratos Carbo	Fibra vegetal	Lipidos	AGS	Calcio	Hierro	Sodio	Vit. A	Vit. B1	Vit. B2	Ac. Fólico	Vit. C	Zinc	Magnesio	Niacina	Vit. B6	Vit. B12	Vit. D	Vit. E	Vit. K	%E Proteinas	%E Lipidos	%E HC	%E Alcohol
1	Almuerzo	846	21,1	108	14,9	30	5,8	196	7,7	655	181	0,42	0,36	90,8	39,2	2,2	133	10,4	0,69	12,4	0,12	9,7	56,6	10,3	32,9	56,8	0
1	Total	846	21,1	108	14,9	30	5,8	196	7,7	655	181	0,42	0,36	90,8	39,2	2,2	133	10,4	0,69	12,4	0,12	9,7	56,6	10,3	32,9	56,8	0
2	Almuerzo	535	19,52	52,1	8,3	26	5,4	220	2,8	552	532	0,44	0,37	92,3	67,8	2,3	101	8,5	0,71	0,83	0,61	8	29,1	14,1	43,5	42,3	0
2	Total	535	19,52	52,1	8,3	26	5,4	220	2,8	552	532	0,44	0,37	92,3	67,8	2,3	101	8,5	0,71	0,83	0,61	8	29,1	14,1	43,5	42,3	0
3	Almuerzo	592	27,6	81	20,7	13,2	2,5	204	9,7	442	797	0,74	0,47	178	93,2	3,1	157	9	0,98	0	0	2,8	136	18,4	19,8	61,8	0
3	Total	592	27,6	81	20,7	13,2	2,5	204	9,7	442	797	0,74	0,47	178	93,2	3,1	157	9	0,98	0	0	2,8	136	18,4	19,8	61,8	0
4	Almuerzo	407	11,2	44,7	8,4	18,6	3,2	70,6	3,1	578	142,6	0,33	0,38	66,8	36,4	1,9	59,4	5,9	0,54	1,7	0,9	7,9	29,9	10,9	40,7	48,5	0
4	Total	407	11,2	44,7	8,4	18,6	3,2	70,6	3,1	578	142,6	0,33	0,38	66,8	36,4	1,9	59,4	5,9	0,54	1,7	0,9	7,9	29,9	10,9	40,7	48,5	0
5	Almuerzo	621	21,3	56,3	10,1	30,2	5,3	121	3,2	669	698	0,48	0,4	86,6	57,7	2	78,1	14,4	0,98	2,7	4,9	7,6	78,9	14,8	44,8	41,2	0
5	Total	621	21,3	56,3	10,1	30,2	5,3	121	3,2	669	698	0,48	0,4	86,6	57,7	2	78,1	14,4	0,98	2,7	4,9	7,6	78,9	14,8	44,8	41,2	0
6	Almuerzo	437	28,7	37,3	9,6	17,1	3,4	283	5,4	1051	146	0,52	0,43	67,9	21	4	95,9	14,3	0,59	19,2	5,3	2,2	69,4	26,2	35,8	38,8	0
6	Total	437	28,7	37,3	9,6	17,1	3,4	283	5,4	1051	146	0,52	0,43	67,9	21	4	95,9	14,3	0,59	19,2	5,3	2,2	69,4	26,2	35,8	38,8	0
7	Almuerzo	824	40,4	98,8	18,1	24,1	7	193	8,4	1202	362	0,69	0,45	201	38,4	4,7	166	14,9	1,29	0,44	0,04	1,4	196	19,9	26,7	53,4	0
7	Total	824	40,4	98,8	18,1	24,1	7	193	8,4	1202	362	0,69	0,45	201	38,4	4,7	166	14,9	1,29	0,44	0,04	1,4	196	19,9	26,7	53,4	0
8	Almuerzo	537	22,2	55,4	7,7	23,5	3,5	144	4,6	552	152	0,48	0,35	138	38,1	2,3	131	14,9	0,67	1,28	0,18	8	71,3	16,5	39,3	44,2	0
8	Total	537	22,2	55,4	7,7	23,5	3,5	144	4,6	552	152	0,48	0,35	138	38,1	2,3	131	14,9	0,67	1,28	0,18	8	71,3	16,5	39,3	44,2	0
9	Almuerzo	650	30,1	74,1	9,5	19,3	4,7	149	5,5	813	541	0,81	0,55	88,1	78,8	3,9	88,6	15,1	0,68	2,25	0,85	2,3	76,9	19,7	28,4	51,8	0
9	Total	650	30,1	74,1	9,5	19,3	4,7	149	5,5	813	541	0,81	0,55	88,1	78,8	3,9	88,6	15,1	0,68	2,25	0,85	2,3	76,9	19,7	28,4	51,8	0
10	Almuerzo	715	28,3	73,8	11,4	31,1	7,5	195	5,9	777	1029	0,66	0,5	145	104	2,8	96,5	18,2	1,32	2,61	1,55	5,2	124	15,8	39,1	45,1	0
10	Total	715	28,3	73,8	11,4	31,1	7,5	195	5,9	777	1029	0,66	0,5	145	104	2,8	96,5	18,2	1,32	2,61	1,55	5,2	124	15,8	39,1	45,1	0
11	Almuerzo	436	21,3	38,3	8,5	19,8	5,1	129	3,9	855	232	0,82	0,49	144	120	2,3	53,8	9,6	0,7	1,1	Trazas	1,8	193	19,5	40,8	39,7	0
11	Total	436	21,3	38,3	8,5	19,8	5,1	129	3,9	855	232	0,82	0,49	144	120	2,3	53,8	9,6	0,7	1,1	Trazas	1,8	193	19,5	40,8	39,7	0
12	Almuerzo	570	26,6	66,7	23,4	16,8	3,3	203	8,9	505	830	0,62	0,38	308	99,2	3,5	190	12,5	1,3	0,15	0,038	2,4	50,2	18,6	26,4	55,1	0
12	Total	570	26,6	66,7	23,4	16,8	3,3	203	8,9	505	830	0,62	0,38	308	99,2	3,5	190	12,5	1,3	0,15	0,038	2,4	50,2	18,6	26,4	55,1	0
13	Almuerzo	735	28,3	71,9	10,4	34,5	9,1	259	4	1071	623	0,46	0,41	81,9	169	2,5	99,9	16,8	0,94	2,6	2,9	3,2	35,9	15,4	42,4	42,2	0
13	Total	735	28,3	71,9	10,4	34,5	9,1	259	4	1071	623	0,46	0,41	81,9	169	2,5	99,9	16,8	0,94	2,6	2,9	3,2	35,9	15,4	42,4	42,2	0
14	Almuerzo	683	36,5	64,3	18,9	26,5	5,3	216	10,9	715	656	0,76	0,63	189	89,9	6,1	171	17,8	1	1,1	Trazas	2,4	205	21,4	35,1	43,5	0
14	Total	683	36,5	64,3	18,9	26,5	5,3	216	10,9	715	656	0,76	0,63	189	89,9	6,1	171	17,8	1	1,1	Trazas	2,4	205	21,4	35,1	43,5	0

15	Almuerzo	964	31,8	113	6,4	40,8	17,3	375	3,7	306	264	0,6	0,7	70,2	7,6	2,8	91,2	11	0,5	0,8	0,1	2	25,7	13,2	38,3	48,5	0
15	Total	964	31,8	113	6,4	40,8	17,3	375	3,7	306	264	0,6	0,7	70,2	7,6	2,8	91,2	11	0,5	0,8	0,1	2	25,7	13,2	38,3	48,5	0