CADRE SALUD

CLINICA CADRE SALUD
CASTELLANA 193
28046 MADRID

ANTONIO LOPEZ MARTIN

Analisis del plan de comidas preparado:

NUTRIENTE	DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5	DIA 6	DIA 7	TOTAL	RDA
Calorias Kcal.	1233	1277	1395	1019	1279	1164	1330	8698	8743
Grasas gr.	60	58	42	36	57	40	57	350	287
Proteínas gr.	48	57	56	54	56	44	64	379	322
Hidratos gr.	126	131	198	120	137	157	139	1007	1197
Fibra gr.	14	18	12	16	21	14	13	106	189
Colesterol mg.	162	165	147	176	169	126	190	1135	1960
Sodio mg.	1177	1375	1601	1148	1040	867	1766	8973	28000
Potasio mg.	2075	1593	1600	2432	2281	1945	2114	14039	21000
Calcio mg.	562	559	736	469	718	557	613	4213	4200
Magnesio mg.	154	133	156	153	159	185	169	1109	2450
Hierro mg.	10	7	7	10	8	11	11	63	70
Vitamina A (retinol) RE	929	728	2747	919	1945	770	855	8893	5250
Vitamina E (tocoferina) mg.	3	6	6	3	5	4	4	31	84
Vitamina B1 (tiamina) mg.	2	1	1	1	1	2	2	9	8
Vitamina B2 (riboflavina) mg.	1	1	1	1	1	2	1	9	13
Vitamina B3 (niacina) mg.	12	20	13	14	12	20	21	110	140
Vitamina B6 (piridoxina) mg.	1	1	1	1	1	1	1	7	13
Vitamina C (ácido ascórbico) mg.	72	47	30	57	62	72	81	420	315
Vitamina D µg.	2	19	1	0	0	8	0	30	18
Vitamina B12 (cianocobalamina) µg.	5	5	3	5	3	9	3	32	14
Saturados gr.	25	19	18	15	23	15	19	134	95
Monoínsaturados gr.	22	24	14	13	20	14	21	128	123
Poliínsaturados gr.	5	6	3	3	6	4	5	32	69
Yodo µg.	12	14	67	41	16	13	12	177	980
Cinc mg.	6	5	4	5	4	3	7	35	105
Ácido fólico total µg.	138	150	108	127	278	124	155	1080	1400

RDA: Las cantidades que recomendamos para ANTONIO LOPEZ MARTIN