

# menú

La tabla de nutrientes para cada plato es para 100g de cada alimento.

## Desayuno

- Leche de Soja con una cucharada de levadura de cerveza, germen de trigo, polen y lecitina de soja (ecológico).
- 4 tostadas de centeno con ajo, aceite de oliva y tomate natural.
- Muesli

Alimentos (100g)	Nutrientes (100g)				Minerales (100g)						Vitaminas (100g)						
	proteínas	grasas	carbohidra tos	fibra	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	A	E	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	B <sup>3</sup>	B <sup>6</sup>	C
<b>Desayuno</b>																	
Pan de Centeno	7,5	1,4	41	7	527	291	43	220	70	3	80	0,3	0,18	0,15	0,6	0,30	7
Germen de Trigo	28	10	32	15	20	1065	53	100	325	7,5	15	8,0	2	0,5	5,5	4	0
Levadura de Cerveza	48	1,3	38	0	77	1500	50	1800	230	17	0	0	12	4	4	4,4	0
Lecitina de Soja	0	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	9,21	0	0	0,6	0,6	27
Polen	15	0	20	4	0	500	91	304	42	5	133	0	1,4	1,5	0,6	0,10	24
Tomate	1	0,2	2,9	1,8	6	297	13	27	20	0,5	1'33	0,8	0,06	0,04	0,2	0,10	
Leche de Soja	3,4	1,5	2,2	0	0	0	120	48	0	0,8	0	0	0,08	0,03	0	0,17	0
Muesli	9	10	67	5,5	15	420	74	140	65	3	27	0	0,2	0,15			
Ajo	61	0,1	27,5	0	0	0	38	134	0	1,4	0	0	0,2	0,8	0,6	0	14
Aceite de Oliva	0	99,6	0,2	0	1	0	1	0	0	0,1	120	13,2	0	0	0	0	0
<b>TOTAL (100g.)</b>	<b>172,9</b>	<b>224,1</b>	<b>230,8</b>	<b>33,3</b>	<b>646</b>	<b>4073</b>	<b>483</b>	<b>2773</b>	<b>752</b>	<b>38,3</b>	<b>375</b>	<b>31,5</b>	<b>16,1</b>	<b>7,17</b>	<b>12,1</b>	<b>9,67</b>	<b>33,3</b>



## ensaladilla rusa y SEITÁN

Seitán	24,1	1,8	2,9	0,1													
Patata	2		15,4	2,5	3	400	12	45		0,8	63	0,4	0,25	0,15	9,6	0,4	26
Atún conserva	23,8	20,9			361	343	7	294	28	1,2	370		0,05	0,06	10,8	0,25	
Huevo	12,9	11,7	0,6		127	144	58	221	13	2,7	202	0,8	0,13	0,35	0,1	0,12	
Lechuga	1,3	0,2	0,9	1,5	10	224	37	31	11	1	150	0,4	0,06	0,08	0,4	0,06	10
Pepinillo	1	0,2	2,9	0,4	960		30	30		1,6			0,03	0,02			26
Aceitunas	1,4	13,3	1,5	4	2250	49	96	17		1,7	55		0,03	0,08	0,5		
<b>TOTAL (100g.)</b>	66,5	47,9	24,2	8,1	3711	1160	240	638	52	9	840	1,6	0,55	0,74	21,4	0,83	62

Comida	proteínas	grasas	carbohidra tos	fibra	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	A	E	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	B <sup>3</sup>	B <sup>6</sup>	C
mandarinas																	
Mandarinas	0,6	0,2	10,2	2,0	2	210	37	19	11	0,4	57	0	0,06	0,03	0,2	0,02	32
<b>TOTAL (100g.)</b>	0,6	0,2	10,2	2,0	2	210	37	19	11	0,4	57	0	0,06	0,03	0,2	0,02	32

## Cena

- 1º plato: **Ensalada con garbanzos** (lechuga, escarola, garbanzos, lombarda, manzana, salsa de soja, tomate cocido).
- 2º plato: **Croquetas de bacalao** (patata, cebolla, bacalao, pan rallado).

Cena	proteínas	grasas	carbohidra tos	fibra	Na	K	Ca	P	Mg	Fe	A	E	B <sup>1</sup>	B <sup>2</sup>	B <sup>3</sup>	B <sup>6</sup>	C
Ensalada con garbanzos																	

