

Cantidad	Alimento	HC	Grasas	Proteínas	Calorías
3 unid. (180gr.)	Huevos	1,05gr	18,9 gr	19,8 gr	253,8
130 gr.	Harina	91,78gr	1,56 gr	12,87 gr	443,3
100 gr.	Azúcar	99,8gr	_____	_____	399
30 gr.	Mantequill	0,018gr	24,3 gr	0,26 gr	220
100 gr.	Aceite	_____	99,9 gr	_____	899
3 gr.	Sal	_____	_____	_____	_____
40 unid	Almendras	1,4 gr	23,97 gr	4,9 gr	231
10 gr.	Levadura	3,99gr	0,18 gr	3,89 gr	27,6
		196,6gr	144,8 gr	36,82gr	2473,7

## NUECES 40 gramos

CAL	PR	GR	HC
257	7,12	23,04	7,12

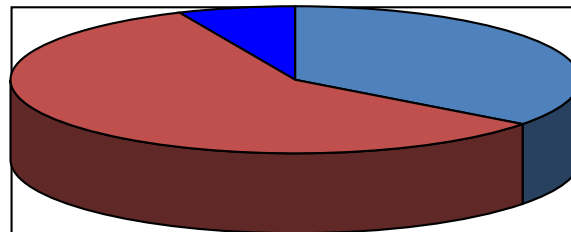
203,7gr. de HC 814,8	167,04gr de Grasas 1503,36	43,94 de Proteínas 175,76	Calorías 2493,92
----------------------------	----------------------------------	------------------------------------	---------------------

203,7gr.d e HC	167,04gr de Grasas	43,94 de Proteínas	Calorías 2493,92: 30 alumn@s: 83,13 calorías
-------------------	-----------------------	--------------------------	--

$\downarrow$   
 $\times 4 =$   
 814,8Cal.

$\downarrow$   
 $\times 9 =$   
 1503,2Cal.

$\downarrow$   
 $\times 4 =$   
 175,3 Cal.



■	% de Calorías de los HC	35,2%
■	% Calorías de las Grasas	57,35%
■	% Calorías de las Proteínas	7,17%