

Win Laborat

Software de evaluación deportiva

Copyright 1985-2005 Fernando Di Nezza y Labemorf

NOMBRE: Prueba _Registro

FECHA:

DEPORTE: Futbol

H.C. Nº: 12111111

COMPU DIETA

Calorias Totales: 3.833

Calorias/ Kg.:49,1

Porc. de Hidratos de Carbono: 65,46 %

Porcentaje de Proteinas 21,19 %

Porcentaje de Grasas: 9,14 %

** Hidratos de Carbono - De esta lista elija 13 porciones

Alimentos	Gramos	Alimentos	Gramos
AJI	878,23	HELADOS DE CHOCOLATE	39,18
ALCACHOFA	270,10	HELADOS DE CREMA	40,46
ACHOGCHA	909,67	HIGO	364,64
APIO	794,19	HIGOS SECOS	67,41
ARROZ DE CASTILLA	48,94	HINOJO	553,90
ALMIDON DE YUCA	56,63	JUGO DE NARANJA	364,63
AREPAS	54,68	SALSA DE TOMATE	157,14
ARVEJAS	124,11	LECHE PASTEURIZADA	145,94
AVENA	40,37	LECHE DESCREMADA	364,45
AZUCAR COMUN	51,87	LECHE EN POLVO DESCR	35,22
ARROPE DE MORA	79,75	LECHE EN POLVO INTEG	29,84
AZUCAR NEGRA O RUBIA	54,56	LECHUGA	914,30
BABACO	732,53	LENTEJAS COCIDAS	111,66
CAMOTE	203,98	LIMON	875,66
EMPANADA DE MOROCHO	37,21	MANDARINA	394,99
BERENJENAS	813,01	YUCA	133,74
BERRO	573,25	MELON	529,46
BIZCOCHUELO	46,10	MERM.,DULCES Y JALEA	67,73
MAIZ MOTE	50,29	MIEL DE ABEJAS	67,66
CEBOLLA	443,85	MOSTAZA	109,93
CERVEZA	285,26	NARANJA	452,50
CHANPIGNONS	424,04	PAN DE LECHE	51,84
CHAUCHAS	426,76	PAN DE DULCE	57,56
CHICLE	62,99	PAN CENTENO	68,45
CHOCLO COCIDO	125,61	PLATANO ORITO	171,36
CHOCOLATE	21,28	PLATANO MAQUENO	151,63
CLAUDIA	366,00	PAN DE MAIZ	60,77
COCA COLA	487,03	PAN SUPAN	59,37
COCO SECO,DULCE	19,92	PAN FRANCES(DE AGUA)	59,39
COLIFLOR COCIDA	550,54	PLATANO SEDA(VERDE)	173,20
NOGADAS	55,21	PLATANO SEDA(MADURO)	196,18
COPOS DE MAIZ	47,70	PAPA HERVIDA	269,97
DAMASCO	357,97	PERA	305,39
MILOJAS	50,44	ARROZ CEBADA SOPA	542,35
DUR.EN ALMIBAR	333,25	TORONJAS	710,20
DURAZNO	490,11	CANGUIL	45,08
ESCAROLA	713,15	MONCAIBAS	29,67
ESPARRAGOS	599,05	CHIRIMOYA	197,31
ESPINACA	452,97	PAPAYA	521,06
APLANCHADOS	37,60	REMOLACHA	534,86
MAIZENA	54,97	REPOLLO BLANCO	651,14
HARINA DE CEBADA	47,29	TORTILLA DE MAIZ	65,83
FIDEOS SECOS	42,15	SANDIA	692,29
FLAN	113,42	TAMALES DE GALLINA	66,33
FRUTILLA	472,22	TOMATE RINON	589,34
PAN PALANQUETA SAL	55,88	HARINA DE HABA	39,25
GARBANZOS	39,21	UVA PASA	66,77
GASEOSAS CITRICAS	434,09	CHICHA DE AVENA QUA	286,90
PAN ROSCA DE GUAYAQ	41,90	CHICHA DE MOROCHO	640,65
PAN INJERTO	34,07	WHISKY	22,56
PAN DE MANTECA	54,98	YOGURTH	166,45
PAN MOLLETE DE GUAY	53,02	ZANAHORIA	419,25
HARINA DE TRIGO	49,61	CHICHA DE JORA	3840,05
HELADO DE FRUTA	184,89	ZAPALLO	456,08

Win Laborat

Software de evaluación deportiva

Copyright 1985-2005 Fernando Di Nezza y Labemorf

NOMBRE: Prueba _Registro

FECHA:

DEPORTE: Futbol

H.C. Nº: 12111111

** Proteinas - De esta lista elija 5 porciones

Alimentos	Gramos	Alimentos	Gramos
ACELGA	364,78	MONDONGO	138,88
PARGO	126,19	SALON	63,09
ATUN FRESCO	81,55	PICUDO	82,27
ATUN/ACEITE	33,81	POLLO A LA PARRILLA	87,18
BACALAO SECO	35,45	POLLO FRITO	87,76
CUERO REVENTADO	17,46	POLLO MENUDOS	112,85
CALAMAR	134,99	PULPO	158,96
CAMARON	184,96	QUESO DE COMIDA	32,96
CORVINA MAR	178,86	QUESO DE MESA	33,18
DORADO	152,34	QUESILLO	24,08
LANGOSTA	115,12	QUESO MUZZARELLA	28,74
GALLINA MENUDOS	41,84	QUESO RICOTTA	41,05
GELATINA	40,04	RINION	39,60
HAMBURGUESA	31,01	SALMON	59,29
HARINA DE SOJA	16,79	SARDINA EN ACEITE	46,31
HIGADO DE VACA	37,47	SESO	57,77
HUEVOS DUROS O TIBIOS	42,68	CONCHA PRIETA	140,83
LENGUA DE VACA	28,31	CARNE DE RES COCIDA	65,21
MEJILLON	141,84	TRUCHA DE LAGO	77,56
MOLLEJA	22,52	CARNE RES FRITA	72,95

** Grasas - De esta lista elija 4 porciones

Alimentos	Gramos	Alimentos	Gramos
ACEITE	15,52	MANTECA	18,12
ACEITUNAS	97,75	MARGARINA	18,86
AGUACATE SIERRA	55,63	MAYONESA	18,39
AGUACATE COSTA	80,55	MORCILLA	25,10
CARNE DE CERDO FRITA	10,96	MORTADELA	23,72
CARNE CORDERO COCIDA	14,07	NUEZ	13,72
CARNE CERDO HORNADA	13,16	PALTA	54,44
CREMA ESPESA	30,31	PANCETA SEMIGRASA	20,62
GALLINA	28,54	QUESO CREMA	23,71
HUEVOS FRITOS	34,98	QUESO CUARTIROLO	26,93
JAMON AHUMADO	23,90	QUESO PROVOLONE	16,42
JAMON COCIDO	20,71	QUESO ROQUEFORT	21,20
JAMON CRUDO	28,45	SALAME	25,43
JAMON CURADO(PALETA)	22,33	SALAMIN	18,45
JAMON DEL DIABLO	27,36	SALCHICHA	32,69
PATE DE HIGADO	26,30	SALCHICHON	19,52
LOMITO MAGRO	27,82	SALSA BLANCA	42,10
MANIES	12,68	SALSA TARTARA	23,61
MANTECA	18,12	TOCINO	15,24

Win Laborat

Software de evaluación deportiva

Copyright 1985-2005 Fernando Di Nezza y Labemorf

NOMBRE: Prueba _Registro

FECHA:

DEPORTE: Futbol

H.C. Nº: 12111111

COMPU DIETA **** Regimen de 3589Kcal ****

*** Ejemplo de modelo para elaborar la dieta ***** no se debe usar de manera permanente y única ***

*** De la lista de alimentos calculados debe elegir 13 del primer grupo, 5 del segundo y 4 del tercero. ***

*** Repartir entre 4 comidas al día ***

Desayuno

1	Vaso Grande de Leche Entera
3	cucharaditas (de Postre) de Azucar
2	Medias Lunas
10 g	de Mermelada
1	vaso grande de Jugo de Naranja

Almuerzo

127 g (1)	plato de Sopa de Verduras
250 g	de Carne de Ternera a la Parrilla
330 g	de Papas al Horno
3/4	Vaso de Vino
2	Peras Grandes

Merienda

1	Vaso Grande de Leche Entera
4	cucharaditas (de Postre) de Azucar
2	cucharaditas de Miel
2	rebanadas de Pan Lactal
20 g	de Margarina

Cena

163 g	de Arroz Hervido (Pesado cocido)
170 g	de Jamon Cocido
2	Huevos Fritos
3/4	de vaso de Vino
1	Manzana

Desayuno

1	Vaso Grande de Leche Entera
1	Pan Chico (Felipe)
10 g (1)	cucharadita de Manteca
1	vaso de Jugo de Naranja

Almuerzo

127 g (1)	plato de Sopa de Verduras
250 g	de Asado (pesado cocido) al Horno
3	Papas al Horno
4	Zanahorias al Horno más 3 cucharadas de Jugo de la coción
1	Pan Chico (Felipe)
1	Flan con Dulce de Leche
1	Fruta (no Uva ni Bananas)
1	vaso de Vino

Merienda

1	Vaso Grande de Leche Entera
1	Pan Chico (Felipe)
10 g (1)	cucharadita de Manteca
1	vaso de Jugo de Naranja

Cena

2	Porciones de Pizza de Muzzarella (pizza grande dividida en 8 Porciones)
3	Salchicas Hervidas con Chucrut
1	Porción de Queso Fresco 10 x 18 x 2 cm
1	Manzana
1	Vaso de Vino

Win Laborat

Software de evaluación deportiva

Copyright 1985-2005 Fernando Di Nezza y Labemorf

NOMBRE: Prueba _Registro

FECHA:

DEPORTE: Futbol

H.C. Nº: 12111111

MEDIDAS CASERAS

1 cucharadita de te colmada = 5 gramos de azucar, manteca	
1 cucharada sopera colmada = 10 gramos de aceite, avena arrollada, queso rallado	
1 cucharada sopera colmada = 15 gramos de arroz,harina de trigo,fecula de papas, harina de arvejas	
1 cucharada sopera colmada = 20 gramos de harina de maiz, semola , lentejas	
1 cucharada sopera colmada = 25 gramos de arvejas secas o garbanzos	
1 terron de azucar = 5 gramos	
1 cucharada sopera de arroz o fideos hervidos = 30 gramos	
Huevo entero (1 clara=35 g,una yema=15 g)	
1 cucharada de pure de papas = 50 gramos	
1 pan chico (Felipe) = 65 gramos	
1 banana mediana pelada, media manzana pelada = 75 gramos	
1 choclo mediano,	1 vaso de vino de 200 ml = 120 Kcal
1 naranja mediana pelada,	1 coca cola mediana 285 ml o similares = 111 Kcal
1 papa mediana pelada,	1 coca cola diet (285 ml) = 2.85 Kcal
10 esparragos,	1 vaso jugo de naranja 200 ml = 90 Kcal
1/2 taza de espinacas,	1 cucharada de te = 3 gramos
1/2 taza de remolachas,	1 cucharada de cafe = 5 gramos
2/3 zanahorias,	1 cucharada de postre = 10 gramos
1/2 mandarinas pequenas,	1 cucharada sopera = 15 gramos
3 ciruelas,	1 taza de cafe = 100 gramos
1 bife de 10 x 9 x 1 cm = 100 gramos	1 taza de cafe con leche = 200 gramos
	1 plato soper = 250 gramos

Nota:Dadas las distintas modalidades en la prepracion de las diversas comidas,asi como tambien el distinto peso que pueden tener las porciones,los equivalentes caloricos son aproximados.