

PURE DE CORDERO CON VERDURAS Y PATATA

Ingredientes (gramos)

PALETILLA DE CORDERO	30
BERENJENA CRUDA	60
CALABACIN	40
ZANAHORIA	20
PATATA	160
PIMIENTO VERDE	30
CEBOLLA	20
TOMATE	40
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	10,01	40,04
CARBOHIDRATOS_largo	31,88	127,52
LIPIDOS	9,27	83,43

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 250,99 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

PURE DE PASTA CON PESCADO

Ingredientes (gramos)

PESCADO BLANCO	50
PASTA VARIADA	25
CEBOLLA	30
PIMIENTO ROJO	50
TOMATE	80
PATATA	80
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	13,885	55,54
CARBOHIDRATOS_largo	37,385	149,54
LIPIDOS	6,34	57,06

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 262,14 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

PURE DE PASTA CON POLLO

Ingredientes (gramos)

POLLO, PECHUGA SIN PIEL, CRUDA	50
PASTA VARIADA	25
CEBOLLA	30
PIMIENTO ROJO	50
TOMATE	80
PATATA	80
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	16,035	64,14
CARBOHIDRATOS_largo	37,385	149,54
LIPIDOS	7,94	71,46

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 285,14 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

PURE DE PAVO CON VERDURAS Y ARROZ

Ingredientes (gramos)

PECHUGA DE PAVO SIN PIEL CRUDA	40
ARROZ BLANCO	25
CEBOLLA	30
CALABACIN	40
APIO	15
CALABAZA	80
JUDÍA VERDE	25
ACEITE DE OLIVA	5
PATATA	80

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	14,35	57,4
CARBOHIDRATOS_largo	40,24	160,96
LIPIDOS	6,315	56,835

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 275,195 calorías

Observaciones

PURE DE PESCADO CON VERDURAS Y ARROZ

Ingredientes (gramos)

PESCADO BLANCO	60
TOMATE	50
PUERRO	30
ARROZ BLANCO	25
PATATA	90
ZANAHORIA	25
JUDÍA VERDE	25
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	14,755	59,02
CARBOHIDRATOS_largo	38,665	154,66
LIPIDOS	6,095	54,855

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 268,535 calorías

Observaciones

PURE DE POLLO CON VERDURAS

Ingredientes (gramos)

CALABAZA	100
ZANAHORIA	25
PATATA	150
JUDÍA VERDE	30
PUERRO	30
APIO	15
ACEITE DE OLIVA	5
POLLO, PECHUGA SIN PIEL, CRUDA	40

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	13,255	53,02
CARBOHIDRATOS_largo	32,465	129,86
LIPIDOS	7,48	67,32

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 250,2 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

PURE DE TERNERA CON VERDURAS Y PATATA

Ingredientes (gramos)

TERNERA	35
BERENJENA CRUDA	60
CALABACIN	40
ZANAHORIA	20
PATATA	160
PIMIENTO VERDE	30
CEBOLLA	20
TOMATE	40
ACEITE DE OLIVA	5

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	11,05	44,2
CARBOHIDRATOS_largo	32,055	128,22
LIPIDOS	9,61	86,49

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 258,91 calorías

Observaciones



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas

PURE DE VERDURAS CON YEMA DE HUEVO

Ingredientes (gramos)

PATATA	170
CALABAZA	70
CALABACIN	50
ZANAHORIA	30
PIMIENTO	30
BERENJENA CRUDA	50
ACEITE DE OLIVA	5
HUEVO	25

Valoración Nutricional

Componente	Gramos	Calorias
PROTEINAS	8,155	32,62
CARBOHIDRATOS_largo	35,835	143,34
LIPIDOS	8,84	79,56

Porcentaje de Energia Total



ENERGIA TOTAL 255,52 calorías

Observaciones

AÑADIR AL PURE DE VERDURA LA YEMA DE HUEVO COCIDA.



Nutrimet

Programa de calculo de Dietas