

sexta-feira, maio 18, 2018

	Cals (kcal)	Gord (g)	Sat (g)	Carbs (g)	Fibras (g)	A&#231;&#250;cr (g)	Prot (g)	S&#243;dio (mg)	Col (mg)	Pot&#225;sio (mg)
Café da Manhã	987	32,47	7,15	108,03	9,43	34,99	69,9	788,5	604	177
Almoço	900	14,18	3,986	77,11	4,6	2,2	103,28	2151	254	72
Jantar	407	27,9	8,591	2,96	0	2,96	33,08	734	1114	333
Lanches/Outros	157	0,29	0,089	36,15	2,8	28,81	3,39	42	0	
Total	2451	74,84	19,816	224,25	16,83	68,96	209,65	3715,5	1972	582