



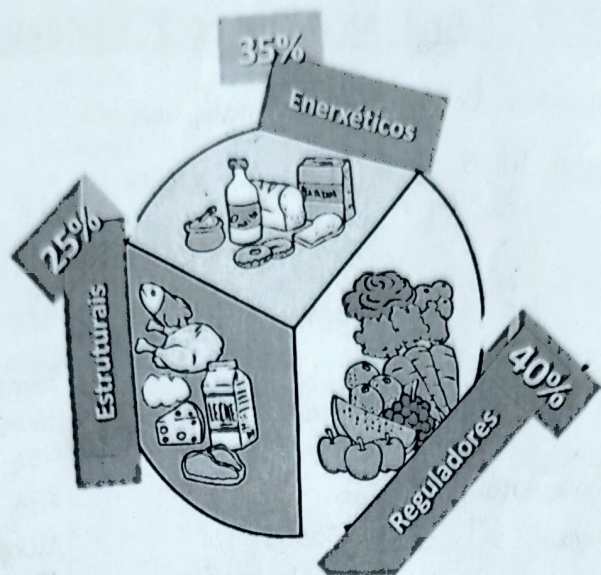
Análise do menú 2º trimestre

Nome e apelidos: Leire Benítez Bouzas

Total comido: 4800 g
7281g

Clasificación		
Estruturais: 2220 g	Enerxéticos: 1125 g 2366g	Reguladores: 1455 g 2695g
Alimentos: 1000ml leite 600g iogur 150g lentellas (con verduras) 180g salmón ao cava 160g pobo ao forno 130g tortilla francesa con queixo de rulo de cabra	Alimentos: 75g colacao (cacao) 25g fritos secos x 3olías (75g) 30g pan 36g buñuelos 130g tortilla francesa 200g fideua de mansco 200g pasta carbonara 50g biscoito chocolate 36g galletas manteiga 40g magdalenas chocolate 60g tortitas 100g empanadillas 70g patatas bravas 75g croquetas de xamón 180g arroz (cocido) 160g patatas (cocida) 25g cereais x 3olías (75g) 30g pan x 5olías (150g) 8g semillas chia x 2 (16g) 500g aguacate 30g tortitas de arroz x 3 (90g)	Alimentos: 150g moza 90g kiwi x 4olías (360g) 55g uruela 120g fresas 120g mandarina 80g ensalada x 3 (240g) 150g plátano x 2 (300g) 160g laranxa 140g macedonia x 2 (280g) 120g piña 70g uvas x 2 (140g) 210g crema verduras 150g verduras salteadas 100g cerezas 200g pera
Porcentaxe		
Estruturais: 46,25 % 30,49%	Enerxéticos: 23,44 % 32,5%	Reguladores: 30,31 % 37,01%

★ Os alimentos con porcentaxes entre parentesis, os parentesis son os que utilicei para calcular.



Coinciden ben as porcentaxes?

A porcentaxe con respecto os alimentos estruturais pásase bastante, as enerxéticos non son suficientes e tamén faltan algúns reguladores.

Que cambios incluírías para que as porcentaxes coincidan mellor (lembra que nunha dieta non se elimina, senón que se engade):

Para que a menú semanal sexa máis equilibrado habería que facerlle algúns cambios, por exemplo, engadir un cachirío de pan nas comidas, nalgúns casos acompañalas con arroz branco ou patacas. No caso dos reguladores, algún día na sobremesa podería engadir algunha peza de froita ou en comidas e ceas acompañar con verdura. Facendo este tipo de axustes a semana xa se equilibraría e tanto estruturais como enerxéticos e reguladores quedarían ben axustadas. Algún exemplo concreto: na cea do luns, acompañar o pobo con arroz ou no xantar do xoves engadir unhas verduras e patacas ao salmón, entre outras cousas.