

Dilluns				Dimarts				Dimecres				Dijous				Divendres			
																1			
E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)
																771,11	33,69	33,71	83,26
4				5				6				7				8			
E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)
799,35	33,3	34,44	90,77	717,58	25,29	23,93	100,25	769,8	27,09	36,46	83,33	762,48	30,35	34,82	81,96	757,31	36,02	32,88	79,34
11				12				13				14				15			
E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)
871,35	29,76	39,83	98,45	787,13	37,69	34,99	80,39	768,29	19,08	29,26	107,19	742,16	29,33	25,21	86	609,42	26,21	26,06	67,5
18				19				20				21				22			
E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)
683,55	26,91	27,23	82,74	842,7	42,97	31,28	97,33	746,91	25,87	22,48	110,29	764,95	26,61	35,74	84,2	754,29	31,6	37	73,71
25				26				27				28							
E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)	E (Kcal)	PROT (g)	LIP (g)	HC (g)				
772,21	25,96	35,06	88,24	824,01	26,74	38,83	91,9	851,39	34,93	26,32	118,62	691,22	25,51	27,3	85,86				

