



Plan nutricional

FAMILIA DEMO

PACIENTE

paciente demo

RUT 12345678-9

OBJETIVO

2137 kcal · 189 P · 212 C · 59 G

HÁBITOS Y RECOMENDACIONES



Hidrátate

~2 L de agua al día; más si entrenas.



Constancia

Mantén horarios regulares de comida.



Verduras libres

Las verduras de hoja, sírvelas a gusto.



Proteína

Una fuente de proteína en cada comida.

30 de junio de 2026

Evolución del paciente

PESO

105 kg

• 0 kg



CINTURA

108 cm

• 0 cm



EVOLUCIÓN DE CONSULTAS

● 29-06-2026

105 kg

IMC 36.3 Cintura 108 cm

Resumen de la semana

Vista rápida de todas las comidas de la semana. En las páginas siguientes está el desglose diario con cantidades, macros y totales.

	● Desayuno	● Almuerzo	● Once	● Comida	● Colación	Total
Lunes	Tostadas con Hummus y ..., Complemento simple 392 kcal	Arvejado de Carne con ..., Porotos Verdes con Pap... 533 kcal	Avena Proteica con Cot... 272 kcal	Salteado de Tofu con Q... 469 kcal	Bowl de Cottage con Av..., Complemento simple 218 kcal	1884 / 2137
Martes	Bowl de Quesillo, Frut..., Complemento simple 373 kcal	Carbonada de Vacuno, Porotos Verdes con Pap... 533 kcal	Tostadas con Hummus y ..., Complemento simple 323 kcal	Tofu Salteado con Arro... 461 kcal	Mini Wrap de Atún, Complemento simple 183 kcal	1872 / 2137
Miércoles	Tostadas con Hummus y ..., Complemento simple 392 kcal	Charquicán Chileno, Porotos Verdes con Pap... 628 kcal	Tostadas con Hummus y ..., Complemento simple 323 kcal	Salteado de Tofu con Q... 469 kcal	Mini Wrap de Atún, Complemento simple 183 kcal	1995 / 2137
Jueves	Mini Wrap de Pavo y Qu..., Complemento simple 378 kcal	+1 Charquicán Chileno, Ensalada Caprese Chile... 562 kcal	Mini Wrap de Pavo y Qu..., Complemento simple 267 kcal	Tofu Salteado con Arro... 461 kcal	Mini Wrap de Atún, Complemento simple 183 kcal	1849 / 2137
Viernes	Mini Wrap de Pavo y Qu..., Complemento simple 378 kcal	+1 Charquicán Chileno, Ensalada Caprese Chile... 562 kcal	Mini Wrap de Pavo y Qu..., Complemento simple 267 kcal	Salteado de Tofu con Q... 469 kcal	Mini Wrap de Atún, Complemento simple 183 kcal	1857 / 2137
Sábado	Huevos Duros con Jamón..., Complemento simple 365 kcal	+1 Pollo Arvejado con Arr..., Ensalada Caprese Chile... 580 kcal	Avena Proteica con Cot... 272 kcal	Tofu Salteado con Arro... 461 kcal	Bowl de Cottage con Av..., Complemento simple 218 kcal	1895 / 2137
Domingo	Bowl de Quesillo, Frut..., Complemento simple 373 kcal	Pollo Arvejado con Arr..., Carne Molida Vacuno 3%... 600 kcal	Huevos Duros con Jamón..., Complemento simple 300 kcal	+1 Salteado Vegetariano c... 503 kcal	Bowl de Cottage con Av..., Complemento simple 218 kcal	1994 / 2137



Desayuno

Pan Molde Ideal Blanco Artesano Masa Madre 550 g (Ideal)	60 g crudo
Garbanzos Pelados 1 kg (Cuisine & Co)	55 g cocido
Huevos Cuisine & Co Gallinas Libres Extra Color 20 un. (Cuisine & Co)	40 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



392

KCAL

20 P · 46 C · 14 G



Almuerzo

Carne Molida Ariztía Pechuga Pavo 400 g (Ariztía)	75 g cocido
Arvejas (canónico)	55 g cocido
Arroz Risotto Tucapel Italiano 1 kg (Tucapel)	55 g cocido
Cebolla Trío Malla 3 un. (Frutas y Verduras Propias)	30 g crudo
Tomate (canónico)	40 g crudo
Pepino Alaska 1 un. (Frutas y Verduras Propias)	120 g crudo
Papa Orgánica Bolsa 900 g (Frutas y Verduras Propias)	115 g cocido
Huevos Cuisine & Co Gallinas Libres Extra Color 20 un. (Cuisine & Co)	75 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo



533

KCAL

42 P · 58 C · 15 G



Once

Avena (canónico)	45 g crudo
Queso Cottage Quillayes Envasado 200 g (Quillayes)	95 g crudo
Frutilla o Berries (canónico)	65 g crudo
Leche Surlat Descremada Sin Lactosa 1 L (Surlat)	65 g crudo



272

KCAL

18 P · 36 C · 6 G



Comida

Tofu o proteína vegetal (canónico)	115 g cocido
Arroz Risotto Tucapel Italiano 1 kg (Tucapel)	120 g cocido
Brócoli fresca (canónico)	95 g crudo
Pimentón (canónico)	55 g crudo



469

KCAL

27 P · 54 C · 16 G

Colación

Queso Cottage Quillayes Envasado 200 g (Quillayes)	115 g crudo
Avena (canónico)	10.5 g crudo
Frutilla o Berries (canónico)	45 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



218
KCAL
19 P · 18 C · 8 G

TOTAL DEL DÍA

vs. meta 2137 kcal

Calorías 1884 / 2137 kcal -12%

Carbohidrato 211 / 212 g 0%

Proteína 126 / 189 g -33%

Grasa 60 / 59 g +1%



Desayuno

Quesillo Quillayes 150 g (Quillayes)	60 g crudo
Frutilla o Berries (canónico)	110 g crudo
Avena instantánea/entera (canónico)	40 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	140 g crudo



373

KCAL

21 P · 46 C · 12 G



Almuerzo

Carne Molida Ariztía Pechuga Pavo 400 g (Ariztía)	75 g cocido
Papa Orgánica Bolsa 900 g (Frutas y Verduras Propias)	75 g cocido
Zapallo Butternut Orgánico 1 un. (Frutas y Verduras Propias)	60 g cocido
Zanahoria Bolsa 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	30 g crudo
Arroz Risotto Tucapel Italiano 1 kg (Tucapel)	25 g cocido
Arvejas (canónico)	25 g cocido
Pepino Alaska 1 un. (Frutas y Verduras Propias)	120 g crudo
Papa Orgánica Bolsa 900 g (Frutas y Verduras Propias)	115 g cocido
Huevos Cuisine & Co Gallinas Libres Extra Color 20 un. (Cuisine & Co)	75 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo



533

KCAL

41 P · 55 C · 15 G



Once

Pan Molde Ideal Blanco Artesano Masa Madre 550 g (Ideal)	40 g crudo
Garbanzos Pelados 1 kg (Cuisine & Co)	40 g cocido
Huevos Cuisine & Co Gallinas Libres Extra Color 20 un. (Cuisine & Co)	40 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



323

KCAL

16 P · 34 C · 13 G



Comida

Tofu o proteína vegetal (canónico)	105 g cocido
Arroz Risotto Tucapel Italiano 1 kg (Tucapel)	110 g cocido
Brócoli fresca (canónico)	100 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo



461

KCAL

24 P · 48 C · 19 G

Colación

Tortillas de trigo/maíz (canónico)	20 g crudo
Atún Lomitos en Agua Otuna 104 g drenado (Otuna)	25 g cocido
Tomates maduros (canónico)	25 g crudo
Palta Hass Malla 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	10 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



183
KCAL
15 P • 19 C • 5 G

TOTAL DEL DÍA

vs. meta 2137 kcal

Calorías 1872 / 2137 kcal -12%

Proteína 118 / 189 g -38%

Carbohidrato 202 / 212 g -5%

Grasa 64 / 59 g +8%



Desayuno

Pan Molde Ideal Blanco Artesano Masa Madre 550 g (Ideal)	60 g crudo
Garbanzos Pelados 1 kg (Cuisine & Co)	55 g cocido
Huevos Cuisine & Co Gallinas Libres Extra Color 20 un. (Cuisine & Co)	40 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



392

KCAL

20 P · 46 C · 14 G



Almuerzo

Papa Orgánica Bolsa 900 g (Frutas y Verduras Propias)	115 g cocido
Zapallo Butternut Orgánico 1 un. (Frutas y Verduras Propias)	90 g cocido
Carne Molida Ariztía Pechuga Pavo 400 g (Ariztía)	75 g cocido
Choclo desgranado (canónico)	45 g cocido
Arvejas (canónico)	30 g cocido
Cebolla Trío Malla 3 un. (Frutas y Verduras Propias)	30 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo
Pepino Alaska 1 un. (Frutas y Verduras Propias)	120 g crudo
Papa Orgánica Bolsa 900 g (Frutas y Verduras Propias)	115 g cocido
Huevos Cuisine & Co Gallinas Libres Extra Color 20 un. (Cuisine & Co)	75 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo



628

KCAL

43 P · 63 C · 20 G



Once

Pan Molde Ideal Blanco Artesano Masa Madre 550 g (Ideal)	40 g crudo
Garbanzos Pelados 1 kg (Cuisine & Co)	40 g cocido
Huevos Cuisine & Co Gallinas Libres Extra Color 20 un. (Cuisine & Co)	40 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



323

KCAL

16 P · 34 C · 13 G



Comida

Tofu o proteína vegetal (canónico)	115 g cocido
Arroz Risotto Tucapel Italiano 1 kg (Tucapel)	120 g cocido
Brócoli fresca (canónico)	95 g crudo
Pimentón (canónico)	55 g crudo



469

KCAL

27 P · 54 C · 16 G

ó

Colación

Tortillas de trigo/maíz (canónico)	20 g crudo
Atún Lomitos en Agua Otuna 104 g drenado (Otuna)	25 g cocido
Tomates maduros (canónico)	25 g crudo
Palta Hass Malla 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	10 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



183

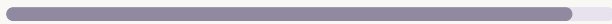
KCAL

15 P • 19 C • 5 G

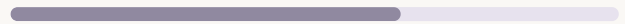
TOTAL DEL DÍA

vs. meta 2137 kcal

Calorías 1995 / 2137 kcal -7%



Proteína 121 / 189 g -36%



Carbohidrato 216 / 212 g +2%



Grasa 68 / 59 g +15%





Desayuno

Pan Molde Ideal Blanco Artesano Masa Madre 550 g (Ideal)	40 g crudo
Atún Lomitos en Agua Otuna 104 g drenado (Otuna)	40 g crudo
Quesillo Quillayes 150 g (Quillayes)	30 g crudo
Tomate (canónico)	30 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	80 g crudo
Pera Bolsa 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	115 g crudo
Almendras Fileteadas 400 g (Cuisine & Co)	10 g crudo



378

KCAL

26 P · 41 C · 12 G



Almuerzo

Papa Orgánica Bolsa 900 g (Frutas y Verduras Propias)	115 g cocido
Zapallo Butternut Orgánico 1 un. (Frutas y Verduras Propias)	90 g cocido
Carne Molida Ariztía Pechuga Pavo 400 g (Ariztía)	75 g cocido
Choclo desgranado (canónico)	45 g cocido
Arvejas (canónico)	30 g cocido
Cebolla Trío Malla 3 un. (Frutas y Verduras Propias)	30 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo
Tomate (canónico)	90 g crudo
Quesillo Quillayes 150 g (Quillayes)	60 g crudo
Palta Hass Malla 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	30 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo



562

KCAL

41 P · 42 C · 22 G



Once

Pan Molde Ideal Blanco Artesano Masa Madre 550 g (Ideal)	50 g crudo
Atún Lomitos en Agua Otuna 104 g drenado (Otuna)	25 g crudo
Quesillo Quillayes 150 g (Quillayes)	30 g crudo
Tomate (canónico)	30 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



267

KCAL

20 P · 31 C · 7 G



Comida

Tofu o proteína vegetal (canónico)	105 g cocido
Arroz Risotto Tucapel Italiano 1 kg (Tucapel)	110 g cocido
Brócoli fresca (canónico)	100 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo



461

KCAL

24 P · 48 C · 19 G

Colación

Tortillas de trigo/maíz (canónico)	20 g crudo
Atún Lomitos en Agua Otuna 104 g drenado (Otuna)	25 g cocido
Tomates maduros (canónico)	25 g crudo
Palta Hass Malla 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	10 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



183
KCAL
15 P • 19 C • 5 G

TOTAL DEL DÍA

vs. meta 2137 kcal

Calorías 1849 / 2137 kcal -13%

Proteína 126 / 189 g -33%

Carbohidrato 180 / 212 g -15%

Grasa 64 / 59 g +8%



Desayuno

Pan Molde Ideal Blanco Artesano Masa Madre 550 g (Ideal)	40 g crudo
Atún Lomitos en Agua Otuna 104 g drenado (Otuna)	40 g crudo
Quesillo Quillayes 150 g (Quillayes)	30 g crudo
Tomate (canónico)	30 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	80 g crudo
Pera Bolsa 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	115 g crudo
Almendras Fileteadas 400 g (Cuisine & Co)	10 g crudo



378

KCAL

26 P · 41 C · 12 G



Almuerzo

Papa Orgánica Bolsa 900 g (Frutas y Verduras Propias)	115 g cocido
Zapallo Butternut Orgánico 1 un. (Frutas y Verduras Propias)	90 g cocido
Carne Molida Ariztía Pechuga Pavo 400 g (Ariztía)	75 g cocido
Choclo desgranado (canónico)	45 g cocido
Arvejas (canónico)	30 g cocido
Cebolla Trío Malla 3 un. (Frutas y Verduras Propias)	30 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo
Tomate (canónico)	90 g crudo
Quesillo Quillayes 150 g (Quillayes)	60 g crudo
Palta Hass Malla 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	30 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo



562

KCAL

41 P · 42 C · 22 G



Once

Pan Molde Ideal Blanco Artesano Masa Madre 550 g (Ideal)	50 g crudo
Atún Lomitos en Agua Otuna 104 g drenado (Otuna)	25 g crudo
Quesillo Quillayes 150 g (Quillayes)	30 g crudo
Tomate (canónico)	30 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



267

KCAL

20 P · 31 C · 7 G



Comida

Tofu o proteína vegetal (canónico)	115 g cocido
Arroz Risotto Tucapel Italiano 1 kg (Tucapel)	120 g cocido
Brócoli fresca (canónico)	95 g crudo
Pimentón (canónico)	55 g crudo



469

KCAL

27 P · 54 C · 16 G

6 Colación

Tortillas de trigo/maíz (canónico)	20 g crudo
Atún Lomitos en Agua Otuna 104 g drenado (Otuna)	25 g cocido
Tomates maduros (canónico)	25 g crudo
Palta Hass Malla 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	10 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



183

KCAL

15 P • 19 C • 5 G

TOTAL DEL DÍA

vs. meta 2137 kcal

Calorías 1857 / 2137 kcal -13%

Proteína 129 / 189 g -32%

Carbohidrato 186 / 212 g -12%

Grasa 61 / 59 g +3%



Desayuno

Huevos Cuisine & Co Gallinas Libres Extra Color 20 un. (Cuisine & Co)	75 g crudo
Atún Lomitos en Agua Otuna 104 g drenado (Otuna)	30 g crudo
Tomate (canónico)	45 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	80 g crudo
Almendras Fileteadas 400 g (Cuisine & Co)	10 g crudo
Plátano (canónico)	75 g crudo
Pera Bolsa 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	60 g crudo



365

KCAL

25 P · 32 C · 15 G



Almuerzo

Carne Molida Ariztía Pechuga Pavo 400 g (Ariztía)	105 g cocido
Arvejas (canónico)	45 g cocido
Zanahoria Bolsa 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	40 g crudo
Arroz Risotto Tucapel Italiano 1 kg (Tucapel)	75 g cocido
Cebolla Trío Malla 3 un. (Frutas y Verduras Propias)	30 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo
Tomate (canónico)	90 g crudo
Quesillo Quillayes 150 g (Quillayes)	60 g crudo
Palta Hass Malla 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	30 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo



580

KCAL

49 P · 43 C · 23 G



Once

Avena (canónico)	45 g crudo
Queso Cottage Quillayes Envasado 200 g (Quillayes)	95 g crudo
Frutilla o Berries (canónico)	65 g crudo
Leche Surlat Descremada Sin Lactosa 1 L (Surlat)	65 g crudo



272

KCAL

18 P · 36 C · 6 G



Comida

Tofu o proteína vegetal (canónico)	105 g cocido
Arroz Risotto Tucapel Italiano 1 kg (Tucapel)	110 g cocido
Brócoli fresca (canónico)	100 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo



461

KCAL

24 P · 48 C · 19 G

6 Colación

Queso Cottage Quillayes Envasado 200 g (Quillayes)	115 g crudo
Avena (canónico)	10.5 g crudo
Frutilla o Berries (canónico)	45 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



218
KCAL
19 P · 18 C · 8 G

TOTAL DEL DÍA

vs. meta 2137 kcal

Calorías 1895 / 2137 kcal -11%

Carbohidrato 176 / 212 g -17%

Proteína 135 / 189 g -28%

Grasa 72 / 59 g +21%



Desayuno

Quesillo Quillayes 150 g (Quillayes)	60 g crudo
Frutilla o Berries (canónico)	110 g crudo
Avena instantánea/entera (canónico)	40 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	140 g crudo



373

KCAL

21 P · 46 C · 12 G



Almuerzo

Carne Molida Ariztía Pechuga Pavo 400 g (Ariztía)	70 g cocido
Arvejas (canónico)	70 g cocido
Zanahoria Bolsa 1 kg (Frutas y Verduras Propias)	40 g crudo
Arroz Risotto Tucapel Italiano 1 kg (Tucapel)	120 g cocido
Cebolla Trío Malla 3 un. (Frutas y Verduras Propias)	30 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	5 g crudo
Carne Molida Vacuno 3% Grasa 400 g (Cuisine & Co)	150 g crudo



600

KCAL

65 P · 57 C · 12 G



Once

Huevos Cuisine & Co Gallinas Libres Extra Color 20 un. (Cuisine & Co)	75 g crudo
Atún Lomitos en Agua Otuna 104 g drenado (Otuna)	20 g crudo
Tomate (canónico)	45 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo
Carne Molida Vacuno 3% Grasa 400 g (Cuisine & Co)	75 g crudo



300

KCAL

36 P · 10 C · 13 G



Comida

Tofu o proteína vegetal (canónico)	105 g cocido
Arroz Risotto Tucapel Italiano 1 kg (Tucapel)	120 g cocido
Pimentón (canónico)	60 g crudo
Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave)	10 g crudo



503

KCAL

22 P · 49 C · 23 G

6 Colación

Queso Cottage Quillayes Envasado 200 g (Quillayes)	115 g crudo
Avena (canónico)	10.5 g crudo
Frutilla o Berries (canónico)	45 g crudo
Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan)	85 g crudo



218
KCAL
19 P • 18 C • 8 G

TOTAL DEL DÍA

vs. meta 2137 kcal

Calorías 1994 / 2137 kcal -7%

Carbohidrato 180 / 212 g -15%

Proteína 162 / 189 g -14%

Grasa 68 / 59 g +16%



Lista de compras

Cantidad total de todo lo que tiene cargado la pauta.

- | | |
|--|---|
| ☐ Aceite de Oliva Olave Premium Extra Virgen 500 ml (Olave) 100 g | ☐ Almendras Fileteadas 400 g (Cuisine & Co) 30 g |
| ☐ Arroz Risotto Tucapel Italiano 1 kg (Tucapel) 452 g | ☐ Arvejas (canónico) 114 g |
| ☐ Atún Lomitos en Agua Otuna 104 g drenado (Otuna) 323 g | ☐ Avena (canónico) 122 g |
| ☐ Avena instantánea/entera (canónico) 80 g | ☐ Brócoli fresca (canónico) 585 g |
| ☐ Carne Molida Ariztía Pechuga Pavo 400 g (Ariztía) 786 g | ☐ Carne Molida Vacuno 3% Grasa 400 g (Cuisine & Co) 225 g |
| ☐ Cebolla Trío Malla 3 un. (Frutas y Verduras Propias) 180 g | ☐ Choclo desgranado (canónico) 135 g |
| ☐ Frutilla o Berries (canónico) 485 g | ☐ Garbanzos Pelados 1 kg (Cuisine & Co) 76 g |
| ☐ Huevos Cuisine & Co Gallinas Libres Extra Color 20 un. (Cuisine & Co) 535 g | ☐ Leche Surlat Descremada Sin Lactosa 1 L (Surlat) 130 g |
| ☐ Palta Hass Malla 1 kg (Frutas y Verduras Propias) 130 g | ☐ Pan Molde Ideal Blanco Artesano Masa Madre 550 g (Ideal) 380 g |
| ☐ Papa Orgánica Bolsa 900 g (Frutas y Verduras Propias) 765 g | ☐ Pepino Alaska 1 un. (Frutas y Verduras Propias) 360 g |
| ☐ Pera Bolsa 1 kg (Frutas y Verduras Propias) 290 g | ☐ Pimentón (canónico) 225 g |
| ☐ Plátano (canónico) 75 g | ☐ Quesillo Quillayes 150 g (Quillayes) 420 g |
| ☐ Queso Cottage Quillayes Envasado 200 g (Quillayes) 535 g | ☐ Tofu o proteína vegetal (canónico) 765 g |
| ☐ Tomate (canónico) 520 g | ☐ Tomates maduros (canónico) 100 g |
| ☐ Tortillas de trigo/maíz (canónico) 80 g | ☐ Yogurt Griego Artisan Natural 360 g (Artisan) 1.71 kg |



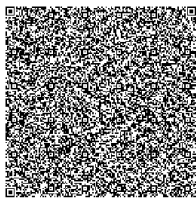
Zanahoria Bolsa 1 kg (Frutas y Verduras Propias)

110 g



Zapallo Butternut Orgánico 1 un. (Frutas y Verduras Propias)

330 g



Llévala en el teléfono

Escanea este código con la cámara para abrir esta lista de compras en tu teléfono, lista para el supermercado.

FD

familia demo

Herramienta de cálculo nutricional de apoyo. No reemplaza el juicio clínico del nutricionista ni constituye diagnóstico o prescripción médica. Los valores nutricionales son de carácter referencial.

