



INFORMACIÓN NUTRIMENTAL DIABETES MELLITUS TIPO 2



DIABETES DÍA 1

KCAL TOTALES: 1,253 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC = 123.3 g / PT= 44.1 g / LS = 69.2 g / FIBRA: 22.4 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	54
Hidratos de carbono (g)	11.5
Azúcares totales (mg)	3.5
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	101
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	34.4
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	141
Magnesio (mg)	111
Potasio (mg)	917
Fósforo (mg)	103
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	301
Hidratos de carbono (g)	41.2
Azúcares totales (mg)	6.2
Fibra dietética (g)	8.9
Proteínas (g)	12.9
Grasas totales (g)	10.2
Grasa poliinsaturada (g)	1.4
Grasa monoinsaturada (g)	5.2
Sodio	42
Vitamina A (mg)	5.76
Vitamina B1 (mg)	0.7
Vitamina B2 (mg)	0.1
Vitamina B3 (mg)	2.4
Vitamina B5 (mg)	0.7
Vitamina B9 (mg)	8.1
Vitamina C (mg)	90
Vitamina E (mg)	1.4
Vitamina K (mg)	13
Hierro (mg)	5.6
Calcio (mg)	89
Zinc (mg)	2.1
Cobre (mg)	0.1
Magnesio (mg)	63
Potasio (mg)	929
Fósforo (mg)	245
Manganeso (mg)	0.1



DIABETES DÍA 1

KCAL TOTALES: 1,253 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC = 123.3 g / PT= 44.1 g / LS = 69.2 g / FIBRA: 22.4 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	21
Hidratos de carbono (g)	4.1
Azúcares totales (mg)	2.8
Fibra dietética (g)	0.5
Proteínas (g)	1
Sodio	120
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	30
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	8
Potasio (mg)	177

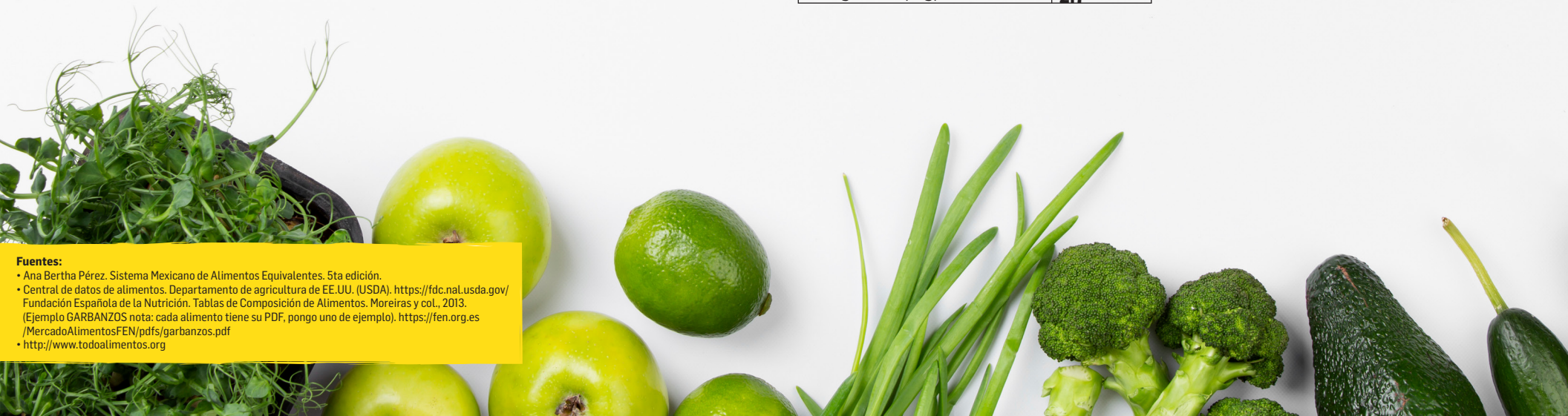
COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	668
Hidratos de carbono (g)	28
Fibra dietética (g)	11
Proteínas (g)	17
Grasas totales (g)	54
Grasa poliinsaturada (g)	19
Grasa monoinsaturada (g)	29
Sodio	380
Vitamina A (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	0.1
Hierro (mg)	8.1
Calcio (mg)	171
Zinc (mg)	3

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	109
Hidratos de carbono (g)	25.3
Azúcares totales (mg)	13.8
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	104
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	39
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	147
Magnesio (mg)	116
Potasio (mg)	1024
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	2.7

BEBIDA DORADA	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	56
Hidratos de carbono (g)	13.2
Azúcares totales (mg)	6.3
Fibra dietética (g)	2
Proteínas (g)	0.4
Sodio	6
Vitamina A (mg)	16.8
Vitamina C (mg)	8.7
Calcio (mg)	49
Magnesio (mg)	25
Potasio (mg)	467
Fósforo (mg)	59

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013.
- (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>



DIABETES **DÍA 2**

KCAL TOTALES: 1126 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC = 166.9 g / PT = 49 g / LS:= 39.1 g / FIBRA: 31.5 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	54
Hidratos de carbono (g)	11.5
Azúcares totales (mg)	3.5
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	101
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	34.4
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	141
Magnesio (mg)	111
Potasio (mg)	917
Fósforo (mg)	103
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	435
Hidratos de carbono (g)	46.3
Azúcares totales (mg)	14.6
Fibra dietética (g)	9.4
Proteínas (g)	15.7
Grasas totales (g)	22.7
Grasa poliinsaturada (g)	8.6
Grasa monoinsaturada (g)	9.9
Sodio	138
Vitamina B3 (mg)	0.5
Vitamina B5 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	22.9
Vitamina B12 (mg)	0.00042
Vitamina C (mg)	5.3
Vitamina E (mg)	0.1
Vitamina K (mg)	0.7
Hierro (mg)	2.5
Calcio (mg)	262.6
Zinc (mg)	5.4
Cobre (mg)	0.2
Magnesio (mg)	42.2
Potasio (mg)	305.5
Fósforo (mg)	186.4
Manganeso (mg)	1.7



DIABETES **DÍA 2**

KCAL TOTALES: 1126 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC = 166.9 g / PT = 49 g / LS:= 39.1 g / FIBRA: 31.5 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	21
Hidratos de carbono (g)	4.1
Azúcares totales (mg)	2.8
Fibra dietética (g)	0.5
Proteínas (g)	1
Sodio	120
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	30
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	8
Potasio (mg)	177

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	387
Hidratos de carbono (g)	62.1
Azúcares totales (mg)	5.9
Fibra dietética (g)	11.8
Proteínas (g)	18.7
Grasas totales (g)	11.4
Grasa poliinsaturada (g)	1.3
Grasa monoinsaturada (g)	5.1
Sodio	167.7
Vitamina A (mg)	5.84
Vitamina B1 (mg)	0.42
Vitamina B2 (mg)	0.23
Vitamina B3 (mg)	6.9
Vitamina B5 (mg)	0.7
Vitamina B6 (mg)	0.57
Vitamina B9 (mg)	18.52
Vitamina C (mg)	81.4
Vitamina E (mg)	6.2
Vitamina K (mg)	20.6
Hierro (mg)	14.4
Calcio (mg)	339
Zinc (mg)	1
Cobre (mg)	0.1
Magnesio (mg)	294.1
Potasio (mg)	2062.5
Fósforo (mg)	380
Manganeso (mg)	0.1

JUGO 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	109
Hidratos de carbono (g)	25.3
Azúcares totales (mg)	13.8
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	104
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	39
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	147
Magnesio (mg)	116
Potasio (mg)	1024
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	76
Hidratos de carbono (g)	17.6
Azúcares totales (mg)	3.6
Fibra dietética (g)	9.8
Proteínas (g)	0.8
Sodio	8
Vitamina C (mg)	40
Calcio (mg)	24
Magnesio (mg)	24
Potasio (mg)	300
Fósforo (mg)	36



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

DIABETES **DÍA 3**

KCAL TOTALES: 1523 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 210 g / PT= 92.9 g / LS= 45.3 g / FIBRA 54.9 g

AL DESPERTAR		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44	
Grasas totales (g)	5	
Grasa poliinsaturada (g)	0.4	
Grasa monoinsaturada (g)	3.7	
Vitamina E (mg)	0.7	

JUGO 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	54	
Hidratos de carbono (g)	11.5	
Azúcares totales (mg)	3.5	
Fibra dietética (g)	?	
Proteínas (g)	6.4	
Sodio	101	
Vitamina A (mg)	3	
Vitamina B9 (mg)	1.9	
Vitamina C (mg)	34.4	
Vitamina E (mg)	2	
Vitamina K (mg)	4.8	
Hierro (mg)	2.7	
Calcio (mg)	141	
Magnesio (mg)	111	
Potasio (mg)	917	
Fósforo (mg)	103	
Manganeso (mg)	2.7	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	488	
Hidratos de carbono (g)	53	
Azúcares totales (mg)	6.6	
Fibra dietética (g)	14.5	
Proteínas (g)	18.7	
Grasas totales (g)	26.2	
Grasa poliinsaturada (g)	4.5	
Grasa monoinsaturada (g)	15.2	
Sodio	361	
Vitamina A (mg)	5.46	
Vitamina B1 (mg)	1	
Vitamina B3 (mg)	2.4	
Vitamina B5 (mg)	1.4	
Vitamina B9 (mg)	112.9	
Vitamina C (mg)	31	
Vitamina E (mg)	2	
Vitamina K (mg)	37	
Hierro (mg)	2.1	
Calcio (mg)	229	
Zinc (mg)	1.7	
Cobre (mg)	0.2	
Magnesio (mg)	63	
Potasio (mg)	1324	
Fósforo (mg)	175	
Manganeso (mg)	0.2	



DIABETES DÍA 3

KCAL TOTALES: 1523 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 210 g / PT= 92.9 g / LS= 45.3 g / FIBRA 54.9 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	21
Hidratos de carbono (g)	4.1
Azúcares totales (mg)	2.8
Fibra dietética (g)	0.5
Proteínas (g)	1
Sodio	120
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	30
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	8
Potasio (mg)	177

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	693
Hidratos de carbono (g)	87.6
Azúcares totales (mg)	1.8
Fibra dietética (g)	33.9
Proteínas (g)	58.2
Grasas totales (g)	19.1
Grasa poliinsaturada (g)	4.6
Grasa monoinsaturada (g)	20.4
Sodio	88
Vitamina B1 (mg)	1
Vitamina B3 (mg)	2
Vitamina B5 (mg)	1.4
Vitamina B9 (mg)	91
Vitamina C (mg)	28
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	22
Hierro (mg)	0.6
Calcio (mg)	32
Zinc (mg)	0.6
Cobre (mg)	0.2
Magnesio (mg)	42
Potasio (mg)	650
Fósforo (mg)	78
Manganeso (mg)	0.2

JUGO 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	109
Hidratos de carbono (g)	25.3
Azúcares totales (mg)	13.8
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	104
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	39
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	147
Magnesio (mg)	116
Potasio (mg)	1024
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	122
Hidratos de carbono (g)	29.4
Azúcares totales (mg)	17.9
Fibra dietética (g)	6
Proteínas (g)	2.2
Sodio	6
Vitamina A (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	50
Vitamina C (mg)	185
Vitamina E (mg)	2.9
Vitamina K (mg)	80.4
Hierro (mg)	0.6
Calcio (mg)	68
Potasio (mg)	624
Fósforo (mg)	68

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

DIABETES DÍA 4

KCAL TOTALES: 1,100 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC = 181.3 g / PT = 48.86 g / LS = 24.9 g / FIBRA: 45.8 g

AL DESPERTAR		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44	
Grasas totales (g)	5	
Grasa poliinsaturada (g)	0.4	
Grasa monoinsaturada (g)	3.7	
Vitamina E (mg)	0.7	

JUGO 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	54	
Hidratos de carbono (g)	11.5	
Azúcares totales (mg)	3.5	
Fibra dietética (g)	?	
Proteínas (g)	6.4	
Sodio	101	
Vitamina A (mg)	3	
Vitamina B9 (mg)	1.9	
Vitamina C (mg)	34.4	
Vitamina E (mg)	2	
Vitamina K (mg)	4.8	
Hierro (mg)	2.7	
Calcio (mg)	141	
Magnesio (mg)	111	
Potasio (mg)	917	
Fósforo (mg)	103	
Manganeso (mg)	2.7	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	352	
Hidratos de carbono (g)	57.9	
Azúcares totales (mg)	4.9	
Fibra dietética (g)	17.3	
Proteínas (g)	15.7	
Grasas totales (g)	8.4	
Grasa poliinsaturada (g)	1.8	
Grasa monoinsaturada (g)	4	
Sodio	306.7	
Vitamina A (mg)	5.3	
Vitamina B1 (mg)	0.6	
Vitamina B3 (mg)	1.9	
Vitamina B6 (mg)	0.2	
Vitamina B9 (mg)	14.9	
Vitamina C (mg)	29.5	
Vitamina E (mg)	0.1	
Vitamina K (mg)	8.4	
Hierro (mg)	2.9	
Calcio (mg)	131	
Zinc (mg)	1.4	
Magnesio (mg)	58	
Potasio (mg)	1329	
Fósforo (mg)	145	



DIABETES DÍA 4

KCAL TOTALES: 1,100 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC = 181.3 g / PT = 48.86 g / LS = 24.9 g / FIBRA: 45.8 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	21
Hidratos de carbono (g)	4.1
Azúcares totales (mg)	2.8
Fibra dietética (g)	0.5
Proteínas (g)	1
Sodio	120
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	30
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	8
Potasio (mg)	177

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	441
Hidratos de carbono (g)	64.1
Azúcares totales (mg)	6.05
Fibra dietética (g)	20.3
Proteínas (g)	18.96
Grasas totales (g)	11.5
Grasa poliinsaturada (g)	1
Grasa monoinsaturada (g)	7.4
Sodio	116.7
Vitamina A (mg)	1.01
Vitamina B1 (mg)	0.2
Vitamina B2 (mg)	0.2
Vitamina B3 (mg)	6.5
Vitamina B5 (mg)	2.5
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	81.4
Vitamina C (mg)	37
Vitamina E (mg)	1.5
Vitamina K (mg)	5.3
Hierro (mg)	6.9
Calcio (mg)	320
Zinc (mg)	3.5
Magnesio (mg)	151
Potasio (mg)	2018
Fósforo (mg)	363
Manganeso (mg)	1.3

JUGO 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	109
Hidratos de carbono (g)	25.3
Azúcares totales (mg)	13.8
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	104
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	39
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	147
Magnesio (mg)	116
Potasio (mg)	1024
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	79
Hidratos de carbono (g)	18.4
Azúcares totales (mg)	6.5
Fibra dietética (g)	7.7
Proteínas (g)	0.4
Sodio	142
Vitamina A (mg)	5
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina B9 (mg)	19
Vitamina C (mg)	25
Vitamina K (mg)	13.2
Calcio (mg)	45
Magnesio (mg)	12
Potasio (mg)	470
Fósforo (mg)	53

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

DIABETES **DÍA 5**

KCAL TOTALES: 1478 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 197.5 g / PT= 62.3 g / LS= 29.9 g / FIBRA: 58.9 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	54
Hidratos de carbono (g)	11.5
Azúcares totales (mg)	3.5
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	101
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	34.4
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	141
Magnesio (mg)	111
Potasio (mg)	917
Fósforo (mg)	103
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	526
Hidratos de carbono (g)	69.2
Azúcares totales (mg)	3.7
Fibra dietética (g)	22.4
Proteínas (g)	22.3
Grasas totales (g)	7.9
Grasa poliinsaturada (g)	1.9
Grasa monoinsaturada (g)	4.2
Sodio	409
Vitamina A (mg)	2.5
Vitamina B1 (mg)	1
Vitamina B3 (mg)	5.7
Vitamina B5 (mg)	5
Vitamina B9 (mg)	11.3
Vitamina C (mg)	21.5
Vitamina K (mg)	6.6
Hierro (mg)	6.6
Calcio (mg)	92.5
Zinc (mg)	6.4
Magnesio (mg)	100
Potasio (mg)	1045
Fósforo (mg)	382.5
Manganeso (mg)	2.6



DIABETES **DÍA 5**

KCAL TOTALES: 1478 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC= 197.5 g / PT= 62.3 g / LS= 29.9 g / FIBRA: 58.9 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	21
Hidratos de carbono (g)	4.1
Azúcares totales (mg)	2.8
Fibra dietética (g)	0.5
Proteínas (g)	1
Sodio	120
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	30
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	8
Potasio (mg)	177

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	602
Hidratos de carbono (g)	58
Fibra dietética (g)	30
Proteínas (g)	24
Grasas totales (g)	22
Grasa poliinsaturada (g)	8
Grasa monoinsaturada (g)	11
Sodio	398
Vitamina A (mg)	0.4
Vitamina B9 (mg)	0.4
Hierro (mg)	9.8
Calcio (mg)	239
Zinc (mg)	4

JUGO 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	109
Hidratos de carbono (g)	25.3
Azúcares totales (g)	13.8
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	104
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	39
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	147
Magnesio (mg)	116
Potasio (mg)	1024
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	122
Hidratos de carbono (g)	29.4
Azúcares totales (mg)	17.9
Fibra dietética (g)	6
Proteínas (g)	2.2
Sodio	6
Vitamina A (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	50
Vitamina C (mg)	185
Vitamina E (mg)	2.9
Vitamina K (mg)	80.4
Hierro (mg)	0.6
Calcio (mg)	68
Potasio (mg)	624
Fósforo (mg)	68



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

DIABETES DÍA 6

KCAL TOTALES: 1162 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 156.6 g / PT:60.9 g / LS: 41.2 g / FIBRA: 35.9 g

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	54
Hidratos de carbono (g)	11.5
Azúcares totales (mg)	3.5
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	101
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	34.4
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	141
Magnesio (mg)	111
Potasio (mg)	917
Fósforo (mg)	103
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	282
Hidratos de carbono (g)	28.1
Azúcares totales (mg)	6.5
Fibra dietética (g)	6.6
Proteínas (g)	5.9
Grasas totales (g)	16.9
Grasa poliinsaturada (g)	2.1
Grasa monoinsaturada (g)	11.2
Sodio	586
Vitamina A (mg)	3.1
Vitamina B3 (mg)	0.5
Vitamina B9 (mg)	9.5
Vitamina C (mg)	42.5
Vitamina E (mg)	1.4
Vitamina K (mg)	6.6
Hierro (mg)	1.5
Calcio (mg)	108.5
Magnesio (mg)	6
Potasio (mg)	492
Fósforo (mg)	26.5



DIABETES DÍA 6

KCAL TOTALES: 1162 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 156.6 g / PT:60.9 g / LS: 41.2 g / FIBRA: 35.9 g

JUGO 2		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1	
Contenido energético (kcal)	21	
Hidratos de carbono (g)	4.1	
Azúcares totales (mg)	2.8	
Fibra dietética (g)	0.5	
Proteínas (g)	1	
Sodio	120	
Vitamina A (mg)	0.6	
Vitamina C (mg)	30	
Hierro (mg)	0.5	
Calcio (mg)	8	
Potasio (mg)	177	

COMIDA 2		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1	
Contenido energético (kcal)	573	
Hidratos de carbono (g)	69.2	
Azúcares totales (mg)	3	
Fibra dietética (g)	21.1	
Proteínas (g)	40.8	
Grasas totales (g)	19.3	
Grasa poliinsaturada (g)	2.2	
Grasa monoinsaturada (g)	10	
Sodio	130.3	
Vitamina A (mg)	0.7	
Vitamina B1 (mg)	0.1	
Vitamina B3 (mg)	3.5	
Vitamina B5 (mg)	1.4	
Vitamina B6 (mg)	0.2	
Vitamina B9 (mg)	90.1	
Vitamina C (mg)	62.4	
Vitamina E (mg)	2.1	
Vitamina K (mg)	22	
Hierro (mg)	12.5	
Calcio (mg)	37	
Zinc (mg)	0.9	
Cobre (mg)	0.2	
Magnesio (mg)	55	
Potasio (mg)	3116	
Fósforo (mg)	689	
Manganeso (mg)	0.2	

JUGO 3		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1	
Contenido energético (kcal)	109	
Hidratos de carbono (g)	25.3	
Azúcares totales (mg)	13.8	
Fibra dietética (g)	?	
Proteínas (g)	6.4	
Sodio	104	
Vitamina A (mg)	3	
Vitamina B9 (mg)	1.9	
Vitamina C (mg)	39	
Vitamina E (mg)	2	
Vitamina K (mg)	4.8	
Hierro (mg)	2.7	
Calcio (mg)	147	
Magnesio (mg)	116	
Potasio (mg)	1024	
Fósforo (mg)	114	
Manganeso (mg)	2.7	

COMIDA 3		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1	
Contenido energético (kcal)	79	
Hidratos de carbono (g)	18.4	
Azúcares totales (mg)	6.5	
Fibra dietética (g)	7.7	
Proteínas (g)	0.4	
Sodio	142	
Vitamina A (mg)	5	
Vitamina B3 (mg)	1	
Vitamina B9 (mg)	19	
Vitamina C (mg)	25	
Vitamina K (mg)	13.2	
Calcio (mg)	45	
Magnesio (mg)	12	
Potasio (mg)	470	
Fósforo (mg)	53	

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

DIABETES **DÍA 7**

KCAL TOTALES: 1488 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 225.2 g / PT: 71.2 g / LS: 46.4 g / FIBRA: 42.3 g

AL DESPERTAR		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44	
Grasas totales (g)	5	
Grasa poliinsaturada (g)	0.4	
Grasa monoinsaturada (g)	3.7	
Vitamina E (mg)	0.7	

JUGO 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	54	
Hidratos de carbono (g)	11.5	
Azúcares totales (mg)	3.5	
Fibra dietética (g)	?	
Proteínas (g)	6.4	
Sodio	101	
Vitamina A (mg)	3	
Vitamina B9 (mg)	1.9	
Vitamina C (mg)	34.4	
Vitamina E (mg)	2	
Vitamina K (mg)	4.8	
Hierro (mg)	2.7	
Calcio (mg)	141	
Magnesio (mg)	111	
Potasio (mg)	917	
Fósforo (mg)	103	
Manganeso (mg)	2.7	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	315	
Hidratos de carbono (g)	43.3	
Azúcares totales (mg)	13.7	
Fibra dietética (g)	9.9	
Proteínas (g)	12.9	
Grasas totales (g)	15.8	
Grasa poliinsaturada (g)	6.1	
Grasa monoinsaturada (g)	6.3	
Sodio	80.5	
Vitamina B3 (mg)	0.4	
Vitamina B9 (mg)	11	
Vitamina B12 (mg)	0.00042	
Vitamina C (mg)	4.7	
Vitamina E (mg)	0.1	
Vitamina K (mg)	0.7	
Hierro (mg)	2.1	
Calcio (mg)	270.9	
Zinc (mg)	4.5	
Cobre (mg)	0.2	
Magnesio (mg)	5	
Potasio (mg)	229.3	
Fósforo (mg)	102.9	
Manganeso (mg)	0.6	



DIABETES DÍA 7

KCAL TOTALES: 1488 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 225.2 g / PT: 71.2 g / LS: 46.4 g / FIBRA: 42.3 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	21
Hidratos de carbono (g)	4.1
Azúcares totales (mg)	2.8
Fibra dietética (g)	0.5
Proteínas (g)	1
Sodio	120
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	30
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	8
Potasio (mg)	177

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	869
Hidratos de carbono (g)	123.4
Azúcares totales (mg)	0.5
Fibra dietética (g)	22.1
Proteínas (g)	43.7
Grasas totales (g)	25.6
Grasa poliinsaturada (g)	3.9
Grasa monoinsaturada (g)	14.2
Sodio	445
Vitamina A (mg)	0.51
Vitamina B1 (mg)	1.1
Vitamina B2 (mg)	0.2
Vitamina B3 (mg)	4.4
Vitamina B5 (mg)	1.4
Vitamina B9 (mg)	91
Vitamina C (mg)	8
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	22
Hierro (mg)	8.8
Calcio (mg)	110
Zinc (mg)	0.6
Cobre (mg)	0.2
Magnesio (mg)	109
Potasio (mg)	2640
Fósforo (mg)	532
Manganeso (mg)	0.2

JUGO 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	109
Hidratos de carbono (g)	25.3
Azúcares totales (mg)	13.8
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	104
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	39
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	147
Magnesio (mg)	116
Potasio (mg)	1024
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	76
Hidratos de carbono (g)	17.6
Azúcares totales (mg)	3.6
Fibra dietética (g)	9.8
Proteínas (g)	0.8
Sodio	8
Vitamina C (mg)	40
Calcio (mg)	24
Magnesio (mg)	24
Potasio (mg)	300
Fósforo (mg)	36

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

DIABETES DÍA 8

KCAL TOTALES: 1579 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 205.7 g / PT: 51 g / LS: 69.2 g / FIBRA: 25.2

AL DESPERTAR		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44	
Grasas totales (g)	5	
Grasa poliinsaturada (g)	0.4	
Grasa monoinsaturada (g)	3.7	
Vitamina E (mg)	0.7	

JUGO 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	54	
Hidratos de carbono (g)	11.5	
Azúcares totales (mg)	3.5	
Fibra dietética (g)	?	
Proteínas (g)	6.4	
Sodio	101	
Vitamina A (mg)	3	
Vitamina B9 (mg)	1.9	
Vitamina C (mg)	34.4	
Vitamina E (mg)	2	
Vitamina K (mg)	4.8	
Hierro (mg)	2.7	
Calcio (mg)	141	
Magnesio (mg)	111	
Potasio (mg)	917	
Fósforo (mg)	103	
Manganeso (mg)	2.7	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	406	
Hidratos de carbono (g)	42.6	
Azúcares totales (mg)	5.2	
Fibra dietética (g)	4.7	
Proteínas (g)	15.7	
Grasas totales (g)	23.1	
Grasa poliinsaturada (g)	3.9	
Grasa monoinsaturada (g)	14.2	
Sodio	617	
Vitamina A (mg)	6.2	
Vitamina B1 (mg)	1	
Vitamina B3 (mg)	5.6	
Vitamina B5 (mg)	2.8	
Vitamina B9 (mg)	94.8	
Vitamina C (mg)	96.3	
Vitamina E (mg)	6	
Vitamina K (mg)	31.6	
Hierro (mg)	6.5	
Calcio (mg)	229	
Zinc (mg)	0.6	
Cobre (mg)	0.2	
Magnesio (mg)	197	
Potasio (mg)	2191	
Fósforo (mg)	244	
Manganeso (mg)	0.2	



DIABETES DÍA 8

KCAL TOTALES: 1579 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 205.7 g / PT: 51 g / LS: 69.2 g / FIBRA: 25.2

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	21
Hidratos de carbono (g)	4.1
Azúcares totales (mg)	2.8
Fibra dietética (g)	0.5
Proteínas (g)	1
Sodio	120
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	30
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	8
Potasio (mg)	177

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	889
Hidratos de carbono (g)	109
Fibra dietética (g)	18
Proteínas (g)	21.1
Grasas totales (g)	41.1
Grasa poliinsaturada (g)	14.5
Grasa monoinsaturada (g)	19.2
Sodio	698
Vitamina A (mg)	1
Vitamina B1 (mg)	1
Vitamina B9 (mg)	60.2
Vitamina C (mg)	14.3
Vitamina E (mg)	0.9
Vitamina K (mg)	3
Hierro (mg)	5.4
Calcio (mg)	212
Zinc (mg)	3.2
Potasio (mg)	311
Fósforo (mg)	110

JUGO 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	109
Hidratos de carbono (g)	25.3
Azúcares totales (mg)	13.8
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	104
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	39
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	147
Magnesio (mg)	116
Potasio (mg)	1024
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	56
Hidratos de carbono (g)	13.2
Azúcares totales (mg)	6.3
Fibra dietética (g)	2
Proteínas (g)	0.4
Sodio	6
Vitamina A (mg)	16.8
Vitamina C (mg)	8.7
Calcio (mg)	49
Magnesio (mg)	25
Potasio (mg)	467
Fósforo (mg)	59



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

DIABETES **DÍA 9**

KCAL TOTALES: 1395 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 200.5 g / PT: 48.6 g / LS: 55 g / FIBRA: 45.6 g

AL DESPERTAR		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44	
Grasas totales (g)	5	
Grasa poliinsaturada (g)	0.4	
Grasa monoinsaturada (g)	3.7	
Vitamina E (mg)	0.7	

JUGO 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	54	
Hidratos de carbono (g)	11.5	
Azúcares totales (mg)	3.5	
Fibra dietética (g)	?	
Proteínas (g)	6.4	
Sodio	101	
Vitamina A (mg)	3	
Vitamina B9 (mg)	1.9	
Vitamina C (mg)	34.4	
Vitamina E (mg)	2	
Vitamina K (mg)	4.8	
Hierro (mg)	2.7	
Calcio (mg)	141	
Magnesio (mg)	111	
Potasio (mg)	917	
Fósforo (mg)	103	
Manganeso (mg)	2.7	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	481	
Hidratos de carbono (g)	58.7	
Azúcares totales (mg)	25.6	
Fibra dietética (g)	10.5	
Proteínas (g)	16	
Grasas totales (g)	22.7	
Grasa poliinsaturada (g)	8.6	
Grasa monoinsaturada (g)	9.9	
Sodio	138	
Vitamina B3 (mg)	0.5	
Vitamina B5 (mg)	0.2	
Vitamina B9 (mg)	22.9	
Vitamina B12 (mg)	0.00042	
Vitamina C (mg)	5.3	
Vitamina E (mg)	0.1	
Vitamina K (mg)	0.7	
Hierro (mg)	2.7	
Calcio (mg)	262.6	
Zinc (mg)	5.4	
Cobre (mg)	0.2	
Magnesio (mg)	42.2	
Potasio (mg)	413.5	
Fósforo (mg)	186.4	
Manganeso (mg)	1.7	



DIABETES DÍA 9

KCAL TOTALES: 1395 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 200.5 g / PT: 48.6 g / LS: 55 g / FIBRA: 45.6 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	21
Hidratos de carbono (g)	4.1
Azúcares totales (mg)	2.8
Fibra dietética (g)	0.5
Proteínas (g)	1
Sodio	120
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	30
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	8
Potasio (mg)	177

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	610
Hidratos de carbono (g)	83.3
Azúcares totales (mg)	9.5
Fibra dietética (g)	24.8
Proteínas (g)	18
Grasas totales (g)	27.3
Grasa poliinsaturada (g)	3.1
Grasa monoinsaturada (g)	15
Sodio	33
Vitamina A (mg)	0.27
Vitamina B1 (mg)	0.38
Vitamina B2 (mg)	0.21
Vitamina B3 (mg)	7.5
Vitamina B5 (mg)	2.1
Vitamina B6 (mg)	0.37
Vitamina B9 (mg)	167.42
Vitamina C (mg)	58.3
Vitamina E (mg)	5
Vitamina K (mg)	39.6
Hierro (mg)	10.4
Calcio (mg)	262.9
Zinc (mg)	1.9
Cobre (mg)	0.3
Magnesio (mg)	169
Potasio (mg)	1771.9
Fósforo (mg)	428
Manganeso (mg)	0.3

JUGO 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	109
Hidratos de carbono (g)	25.3
Azúcares totales (mg)	13.8
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	104
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	39
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	147
Magnesio (mg)	116
Potasio (mg)	1024
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	76
Hidratos de carbono (g)	17.6
Azúcares totales (mg)	3.6
Fibra dietética (g)	9.8
Proteínas (g)	0.8
Sodio	8
Vitamina C (mg)	40
Calcio (mg)	24
Magnesio (mg)	24
Potasio (mg)	300
Fósforo (mg)	36

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

DIABETES DÍA 11

KCAL TOTALES: 1181 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 189.8 g / PT: 52.1 g / LS: 31.4 g / FIBRA: 34.3 g

AL DESPERTAR		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)		44
Grasas totales (g)		5
Grasa poliinsaturada (g)		0.4
Grasa monoinsaturada (g)		3.7
Vitamina E (mg)		0.7

JUGO 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)		54
Hidratos de carbono (g)		11.5
Azúcares totales (mg)		3.5
Fibra dietética (g)		?
Proteínas (g)		6.4
Sodio		101
Vitamina A (mg)		3
Vitamina B9 (mg)		1.9
Vitamina C (mg)		34.4
Vitamina E (mg)		2
Vitamina K (mg)		4.8
Hierro (mg)		2.7
Calcio (mg)		141
Magnesio (mg)		111
Potasio (mg)		917
Fósforo (mg)		103
Manganeso (mg)		2.7

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)		437
Hidratos de carbono (g)		61.7
Azúcares totales (mg)		9.3
Fibra dietética (g)		8.6
Proteínas (g)		16.2
Grasas totales (g)		17.2
Grasa poliinsaturada (g)		2.6
Grasa monoinsaturada (g)		10.4
Sodio		199.5
Vitamina A (mg)		2.83
Vitamina B1 (mg)		1
Vitamina B3 (mg)		10
Vitamina B5 (mg)		4.2
Vitamina B9 (mg)		147.2
Vitamina C (mg)		79.5
Vitamina E (mg)		4
Vitamina K (mg)		102.8
Hierro (mg)		3.8
Calcio (mg)		177.4
Zinc (mg)		1
Cobre (mg)		0.2
Magnesio (mg)		127
Potasio (mg)		2004.4
Fósforo (mg)		366.5
Manganeso (mg)		0.2



DIABETES DÍA 11

KCAL TOTALES: 1181 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 189.8 g / PT: 52.1 g / LS: 31.4 g / FIBRA: 34.3 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	21
Hidratos de carbono (g)	4.1
Azúcares totales (mg)	2.8
Fibra dietética (g)	0.5
Proteínas (g)	1
Sodio	120
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	30
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	8
Potasio (mg)	177

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	437
Hidratos de carbono (g)	68.8
Azúcares totales (mg)	3.4
Fibra dietética (g)	17.5
Proteínas (g)	21.7
Grasas totales (g)	14.2
Grasa poliinsaturada (g)	1.8
Grasa monoinsaturada (g)	5.5
Sodio	348.4
Vitamina A (mg)	1.2
Vitamina B1 (mg)	1.1
Vitamina B3 (mg)	2.5
Vitamina B5 (mg)	0.7
Vitamina B6 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	55.8
Vitamina C (mg)	52.7
Vitamina E (mg)	1.1
Vitamina K (mg)	24.9
Hierro (mg)	4.5
Calcio (mg)	390
Zinc (mg)	0.6
Cobre (mg)	0.1
Magnesio (mg)	40
Potasio (mg)	2296
Fósforo (mg)	315.9
Manganeso (mg)	0.1

JUGO 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	109
Hidratos de carbono (g)	25.3
Azúcares totales (mg)	13.8
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	104
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	39
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	147
Magnesio (mg)	116
Potasio (mg)	1024
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	79
Hidratos de carbono (g)	18.4
Azúcares totales (mg)	6.5
Fibra dietética (g)	7.7
Proteínas (g)	0.4
Sodio	142
Vitamina A (mg)	5
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina B9 (mg)	19
Vitamina C (mg)	25
Vitamina K (mg)	13.2
Calcio (mg)	45
Magnesio (mg)	12
Potasio (mg)	470
Fósforo (mg)	53

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

DIABETES DÍA 12

KCAL TOTALES: 1216 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 190.1 g / PT: 50.4 g / LS: 35.5 g / FIBRA: 23.8 g

AL DESPERTAR

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7

JUGO 1

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	54
Hidratos de carbono (g)	11.5
Azúcares totales (mg)	3.5
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	101
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	34.4
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	141
Magnesio (mg)	111
Potasio (mg)	917
Fósforo (mg)	103
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 1

INFORMACIÓN NUTRIMENTAL

Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	481
Hidratos de carbono (g)	58.7
Azúcares totales (mg)	25.6
Fibra dietética (g)	10.5
Proteínas (g)	16
Grasas totales (g)	22.7
Grasa poliinsaturada (g)	8.6
Grasa monoinsaturada (g)	9.9
Sodio	138
Vitamina B3 (mg)	0.5
Vitamina B5 (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	22.9
Vitamina B12 (mg)	0.00042
Vitamina C (mg)	5.3
Vitamina E (mg)	0.1
Vitamina K (mg)	0.7
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	262.6
Zinc (mg)	5.4
Cobre (mg)	0.2
Magnesio (mg)	42.2
Potasio (mg)	413.5
Fósforo (mg)	186.4
Manganeso (mg)	1.7



DIABETES DÍA 12

KCAL TOTALES: 1216 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 190.1 g / PT: 50.4 g / LS: 35.5 g / FIBRA: 23.8 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	21
Hidratos de carbono (g)	4.1
Azúcares totales (mg)	2.8
Fibra dietética (g)	0.5
Proteínas (g)	1
Sodio	120
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	30
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	8
Potasio (mg)	177

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	385
Hidratos de carbono (g)	61.1
Azúcares totales (mg)	8.1
Fibra dietética (g)	6.8
Proteínas (g)	18.4
Grasas totales (g)	7.8
Grasa poliinsaturada (g)	3.9
Grasa monoinsaturada (g)	2
Sodio	281.5
Vitamina A (mg)	6.3
Vitamina B1 (mg)	0.1
Vitamina B2 (mg)	0.1
Vitamina B3 (mg)	0.7
Vitamina B9 (mg)	24.8
Vitamina C (mg)	98.2
Vitamina E (mg)	4
Vitamina K (mg)	9.6
Hierro (mg)	9.8
Calcio (mg)	236.5
Magnesio (mg)	158
Potasio (mg)	1531
Fósforo (mg)	218

JUGO 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	109
Hidratos de carbono (g)	25.3
Azúcares totales (mg)	13.8
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	104
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	39
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	147
Magnesio (mg)	116
Potasio (mg)	1024
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	122
Hidratos de carbono (g)	29.4
Azúcares totales (mg)	17.9
Fibra dietética (g)	6
Proteínas (g)	2.2
Sodio	6
Vitamina A (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	50
Vitamina C (mg)	185
Vitamina E (mg)	2.9
Vitamina K (mg)	80.4
Hierro (mg)	0.6
Calcio (mg)	68
Potasio (mg)	624
Fósforo (mg)	68

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

DIABETES DÍA 13

KCAL TOTALES: 1054 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 153.1 g / PT: 40.5 g / LS:33.4 g / FIBRA: 33.25

AL DESPERTAR	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44
Grasas totales (g)	5
Grasa poliinsaturada (g)	0.4
Grasa monoinsaturada (g)	3.7
Vitamina E (mg)	0.7



JUGO 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	54
Hidratos de carbono (g)	11.5
Azúcares totales (mg)	3.5
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	101
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	34.4
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	141
Magnesio (mg)	111
Potasio (mg)	917
Fósforo (mg)	103
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 1	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	448
Hidratos de carbono (g)	50
Azúcares totales (mg)	6.4
Fibra dietética (g)	13.3
Proteínas (g)	11.6
Grasas totales (g)	24.7
Grasa poliinsaturada (g)	5.1
Grasa monoinsaturada (g)	14.4
Sodio	367
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina B1 (mg)	1
Vitamina B3 (mg)	2
Vitamina B5 (mg)	1.4
Vitamina B9 (mg)	91
Vitamina B12 (mg)	0.00001
Vitamina C (mg)	78
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	22
Hierro (mg)	1.1
Calcio (mg)	52
Zinc (mg)	0.6
Cobre (mg)	0.2
Magnesio (mg)	54
Potasio (mg)	997
Fósforo (mg)	96
Manganeso (mg)	0.2

DIABETES DÍA 13

KCAL TOTALES: 1054 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 153.1 g / PT: 40.5 g / LS: 33.4 g / FIBRA: 33.25

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	21
Hidratos de carbono (g)	4.1
Azúcares totales (mg)	2.8
Fibra dietética (g)	0.5
Proteínas (g)	1
Sodio	120
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	30
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	8
Potasio (mg)	177

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	299
Hidratos de carbono (g)	43.8
Azúcares totales (mg)	5.4
Fibra dietética (g)	11.75
Proteínas (g)	21.1
Grasas totales (g)	3.7
Grasa poliinsaturada (g)	1.8
Grasa monoinsaturada (g)	1.2
Sodio	217.5
Vitamina A (mg)	0.4
Vitamina B1 (mg)	1
Vitamina B9 (mg)	8.5
Vitamina B12 (mg)	0.000005
Vitamina C (mg)	35.8
Hierro (mg)	2
Calcio (mg)	29
Potasio (mg)	484
Fósforo (mg)	44.5

JUGO 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	109
Hidratos de carbono (g)	25.3
Azúcares totales (mg)	13.8
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	104
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	39
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	147
Magnesio (mg)	116
Potasio (mg)	1024
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	79
Hidratos de carbono (g)	18.4
Azúcares totales (mg)	6.5
Fibra dietética (g)	7.7
Proteínas (g)	0.4
Sodio	142
Vitamina A (mg)	5
Vitamina B3 (mg)	1
Vitamina B9 (mg)	19
Vitamina C (mg)	25
Vitamina K (mg)	13.2
Calcio (mg)	45
Magnesio (mg)	12
Potasio (mg)	470
Fósforo (mg)	53



Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>

DIABETES DÍA 13

KCAL TOTALES: 1210 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 175.4 g / PT: 45.3 g / LS: 46.6 g / FIBRA: 36.2 g

AL DESPERTAR		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	44	
Grasas totales (g)	5	
Grasa poliinsaturada (g)	0.4	
Grasa monoinsaturada (g)	3.7	
Vitamina E (mg)	0.7	

JUGO 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	54	
Hidratos de carbono (g)	11.5	
Azúcares totales (mg)	3.5	
Fibra dietética (g)	?	
Proteínas (g)	6.4	
Sodio	101	
Vitamina A (mg)	3	
Vitamina B9 (mg)	1.9	
Vitamina C (mg)	34.4	
Vitamina E (mg)	2	
Vitamina K (mg)	4.8	
Hierro (mg)	2.7	
Calcio (mg)	141	
Magnesio (mg)	111	
Potasio (mg)	917	
Fósforo (mg)	103	
Manganeso (mg)	2.7	

COMIDA 1		
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL		
Tamaño de porción	(gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	481	
Hidratos de carbono (g)	58.7	
Azúcares totales (mg)	25.6	
Fibra dietética (g)	10.5	
Proteínas (g)	16	
Grasas totales (g)	22.7	
Grasa poliinsaturada (g)	8.6	
Grasa monoinsaturada (g)	9.9	
Sodio	138	
Vitamina B3 (mg)	0.5	
Vitamina B5 (mg)	0.2	
Vitamina B9 (mg)	22.9	
Vitamina B12 (mg)	0.00042	
Vitamina C (mg)	5.3	
Vitamina E (mg)	0.1	
Vitamina K (mg)	0.7	
Hierro (mg)	2.7	
Calcio (mg)	262.6	
Zinc (mg)	5.4	
Cobre (mg)	0.2	
Magnesio (mg)	42.2	
Potasio (mg)	413.5	
Fósforo (mg)	186.4	
Manganeso (mg)	1.7	



DIABETES DÍA 13

KCAL TOTALES: 1210 kcal / DISTRIBUCIÓN DE MACRONUTRIMENTOS: HC: 175.4 g / PT: 45.3 g / LS: 46.6 g / FIBRA: 36.2 g

JUGO 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción 100 (ml)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	21
Hidratos de carbono (g)	4.1
Azúcares totales (mg)	2.8
Fibra dietética (g)	0.5
Proteínas (g)	1
Sodio	120
Vitamina A (mg)	0.6
Vitamina C (mg)	30
Hierro (mg)	0.5
Calcio (mg)	8
Potasio (mg)	177

COMIDA 2	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	425
Hidratos de carbono (g)	58.2
Azúcares totales (mg)	8.3
Fibra dietética (g)	15.4
Proteínas (g)	14.7
Grasas totales (g)	18.9
Grasa poliinsaturada (g)	2
Grasa monoinsaturada (g)	10
Sodio	633.2
Vitamina A (mg)	5.26
Vitamina B3 (mg)	2.4
Vitamina B5 (mg)	1.4
Vitamina B9 (mg)	110.7
Vitamina C (mg)	23.3
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	23.8
Hierro (mg)	2.1
Calcio (mg)	73.5
Zinc (mg)	1.6
Cobre (mg)	0.2
Magnesio (mg)	63.4
Potasio (mg)	1035.9
Fósforo (mg)	158.3
Manganeso (mg)	0.2

JUGO 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	109
Hidratos de carbono (g)	25.3
Azúcares totales (mg)	13.8
Fibra dietética (g)	?
Proteínas (g)	6.4
Sodio	104
Vitamina A (mg)	3
Vitamina B9 (mg)	1.9
Vitamina C (mg)	39
Vitamina E (mg)	2
Vitamina K (mg)	4.8
Hierro (mg)	2.7
Calcio (mg)	147
Magnesio (mg)	116
Potasio (mg)	1024
Fósforo (mg)	114
Manganeso (mg)	2.7

COMIDA 3	
INFORMACIÓN NUTRIMENTAL	
Tamaño de porción (gr)	Porción: 1
Contenido energético (kcal)	122
Hidratos de carbono (g)	29.4
Azúcares totales (mg)	17.9
Fibra dietética (g)	6
Proteínas (g)	2.2
Sodio	6
Vitamina A (mg)	0.2
Vitamina B9 (mg)	50
Vitamina C (mg)	185
Vitamina E (mg)	2.9
Vitamina K (mg)	80.4
Hierro (mg)	0.6
Calcio (mg)	68
Potasio (mg)	624
Fósforo (mg)	68

Fuentes:

- Ana Bertha Pérez. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 5ta edición.
- Central de datos de alimentos. Departamento de agricultura de EE.UU. (USDA). <https://fdc.nal.usda.gov/>
- Fundación Española de la Nutrición. Tablas de Composición de Alimentos. Moreiras y col., 2013. (Ejemplo GARBANZOS nota: cada alimento tiene su PDF, pongo uno de ejemplo). <https://fen.org.es/MercadoAlimentosFEN/pdfs/garbanzos.pdf>
- <http://www.todoalimentos.org>