

Alimentos de poco volumen y alto valor calórico

Lácteos

Añadir 1 ración de queso parmesano (20g o 1,5 cucharadas soperas): Energía 73,5 kcal Proteínas 6,5 g Lípidos 5,3 g HC 0 g	Añadir 1 quesito cremoso en porciones (23g): Energía 79,6 kcal Proteínas 2,1 g Lípidos 7,5 g HC 1 g
---	---



Sustituir la leche entera por leche evaporada (100 ml): Energía 158,6 kcal Proteínas 9,2 g Lípidos 8,2 g HC 12 g	Añadir 1 cucharada sopera de nata para cocinar (10g): Energía 20,3 kcal Proteínas 0,2 g Lípidos 2 g HC 0,3 g
--	--

Añadir 10g de leche en polvo desnatada (1 cucharada de postre colmada de 10g): Energía 36,7 kcal Proteínas 3,4 g Lípidos 0,1 g HC 5,3 g	Añadir leche entera (100 ml): Energía 63,4 kcal Proteínas 3,1 g Lípidos 3,6 g HC 4,7 g	Añadir 10g de leche en polvo entera (1 cucharada de postre colmada de 10g): Energía 49,8 kcal Proteínas 2,5 g Lípidos 2,7 g HC 3,8 g
---	--	--



Aceites y grasas

Añadir 1 cucharada sopera de aceite (9g): Energía 80,9 kcal Proteínas 0 g Lípidos 8,9 g HC 0 g	Añadir 1 cucharada sopera de mantequilla (15g): Energía 112,9 kcal Proteínas 0,1 g Lípidos 12,5 g HC 0 g
--	--



Frutos secos

Añadir harina de piñones (20g):	Añadir harina de avena (20g):	Añadir un puñado de avellanas picadas (20g):
Energía 135,5 kcal	Energía 70 kcal	Energía 127,8 kcal
Proteínas 2,8 g	Proteínas 3 g	Proteínas 2,6 g
Lípidos 13,6 g	Lípidos 1,3 g	Lípidos 12,4 g
HC 0,6 g	HC 11 g	HC 1,44 g



Proteicos

Añadir huevo duro (50g): 	Añadir clara de huevo rallada (30g):	Sustituir la leche de vaca por licuado de soja (100 ml):
Energía 72,8 kcal	Energía 15 kcal	Energía 82,8 kcal
Proteínas 6,25 g	Proteínas 3,5 g	Proteínas 5 g
Lípidos 5,25 g	Lípidos 0 g	Lípidos 5,25 g
HC 0,1 g	HC 0,1 g	HC 3,9 g

Miscelánea

Añadir 2 dátiles (20g):	Añadir 2 cucharadas soperas de picatostes (20g):
Energía 56,5 kcal	Energía 59,2 kcal
Proteínas 0,5 g	Proteínas 2,1 g
Lípidos 0,1 g	Lípidos 0,6 g
HC 13,4 g	HC 11,6 g



Añadir melocotón en almíbar (100g):	Añadir macedonia en almíbar (100 g):	Añadir dulce de membrillo (30g):
Energía 56,7 kcal	Energía 62,5 kcal	Energía 63,6 kcal
Proteínas 0,4 g	Proteínas 0,4 g	Proteínas 0,2 g
Lípidos 0 g	Lípidos 0,1 g	Lípidos 0 g
HC 13,8 g	HC 15 g	HC 15,8 g

