Energia i macronutrients

Hora	Aliment	Quantitat	kcal	HC g	Sucr. g	Fibra g	Prot. g	Greix g	Sat. g	Mono. g	Poli. g	Col. mg	Sal g	Alcohol g	IG	CG
Esmorzar																
08:47	Segó de civada	26 g	94	13	0,6	4,3	4,4	1,7	0,3	0,6	0,7	0	0	0	—	—
	Aceite de oliva virgen extra	6 g	54	0	0	0	0	6	0,9	4,4	0,4	0	0	0		
	Carxofa al vapor	65 g	30	2,1	1,2	7,1	1,7	0	0	0	0	—	0,04	0	—	—
	Arándano	53 g	31	5,6	5,3	1,3	0,5	0,2	0	0	0,1	0	0	0	53	3
	Kiwi	89 g	54	9,8	7,9	2,1	0,8	0,5	0,1	0,1	0,2	0	0	0	—	—
	Llavors de xia	7 g	31	0,1	0	2,9	1,5	2,1	0,2	—	—	—	0	—		
	Queso blanco (Burgo de Arias) (1)	1 × tarrina (72 g)	148	2,6	2,6	—	7,9	0	—	—	—	—	0,63	—	—	—
	Uva	55 g	39	9	8,5	0,6	0,4	0,1	0	0	0	0	0	0	54	4,8
	Zumo de naranja 100 %	220 g	100	21	21	0,6	1,3	0,2	0,1	0,1	0,1	0	0,03	0	48	10,1
	Bebida de Avena (LIQUATS VEGETALS S.A.)	30 ml	14	2,5	1,6	0,2	0,5	0,2	0	—	—	—	0,01	—	—	—
	Pan integral	41 g	96	17	1	3	3,6	0,7	0,2	0,1	0,3	0	0,22	0	75	12,7
	Yogur natural desnatado	125 g	49	6,1	5,8	0	5,2	0	0	0	0	3,1	0,13	0	35	2,1
	pechuga noel (NOEL)	47 g	44	0,8	0,8	0	9,1	0,8	0,2	0	0	0	0	—	—	—
	Subtotal esmorzar		**783**	**90**	**56**	**22**	**37**	**13**	**2,1**	**5,4**	**1,8**	**3,1**	**1,08**	**0**	**56**	**32,8**
Dinar																
16:38	danacol (danone) (2)	1 ració (90 g)	63	7	6,1	—	4,3	1,5	0,5	—	—	—	0,09	—	—	—
	Pa integral	47 g	110	19	1,1	3,4	4,1	0,8	0,3	0,1	0,3	0	0,25	0	75	14,5
	Pebrot cuinat (3)	80 g	26	4,3	4,1	1,6	0,9	0,3	0,1	—	—	—	—	0	—	—
	Carxofa al vapor	67 g	31	2,2	1,3	7,3	1,8	0	0	0	0	—	0,05	0	—	—
	Conill cuinat	175 g	292	0,9	0	0	36	16	6	4,6	3,6	133	0,28	0	—	—
	Albergínia al forn	71 g	22	2,7	2,4	1,3	0,9	0	0	0	0	—	0	0	—	—
	Tomàquet	45 g	8,6	1,7	1,4	0,5	0,3	0	0	0	0	0	0	0	—	—
	Subtotal dinar		**553**	**38**	**16**	**14**	**48**	**19**	**6,8**	**4,8**	**4**	**133**	**0,67**	**0**	**75**	**14,5**
Berenar																
18:31	Nou	5,4 g	38	0,4	0,2	0,4	0,7	3,6	0,3	0,8	2,4	0	0	0		
	Dàtil sec	8 g	23	5,2	5,2	0,6	0,1	0	0	0	—	0	0,01	0	54	2,8
	Bebida de Avena (LIQUATS VEGETALS S.A.)	127 ml	60	10	6,9	0,9	2	0,9	0,1	—	—	—	0,04	—	—	—
	Subtotal berenar		**121**	**16**	**12**	**1,8**	**2,9**	**4,5**	**0,5**	**0,8**	**2,4**	**0**	**0,05**	**0**	**54**	**2,8**
	Total del dia		**1.458**	**144**	**85**	**38**	**88**	**36**	**9,3**	**11**	**8,1**	**136**	**1,79**	**0**	**60**	**50,1**

Hora	Aliment	Quantitat	kcal	HC g	Sucr. g	Fibra g	Prot. g	Greix g	Sat. g	Mono. g	Poli. g	Col. mg	Sal g	Alcohol g	IG	CG
	Objectiu / ref.		1.500	150		>= 25	113	50	< 17				< 5			
	% de l'objectiu		97 %	96 %			78 %	72 %								

— = l'aliment no té aquesta dada (el total pot ser més alt). Els ingredients dels plats apareixen en gris sota el plat.
IG = índex glucèmic (glucosa = 100); als subtotals i al total, mitjana ponderada pels HC dels aliments amb IG. CG = càrrega glucèmica = IG × HC (g) / 100. Baix <= 55, mitjà 56–69, alt >= 70 (Atkinson 2021). Calculat amb el 58 % dels hidrats; la resta d'aliments no té IG.

Valors a revisar

1. Queso blanco (Burgo de Arias): sense dada de fibra; energia 206 kcal, però els macronutrients donen 58 kcal

2. danacol (danone): sense dada de fibra
3. Pebrot cuinat: sense dada de sal

Horari i dejuni

Ingestes	3
Primera ingesta	08:47
Última ingesta	18:31
Dejuni més llarg	16,8 h (16:01 → 08:47)

Minerals

Hora	Aliment	Quantitat	Na mg	K mg	Ca mg	P mg	Mg mg	Fe mg	Zn mg	Cu mg	Se µg	I µg
Esmorzar												
08:47	Segó de civada	26 g	1,7	147	15	191	61	1,4	0,8	0,1	12	—
	Aceite de oliva virgen extra	6 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Carxofa al vapor	65 g	18	312	27	36	27	0,5	0,2	0,03	0	0
	Arándano	53 g	0,5	41	3,2	6,4	3,2	0,1	0,1	0,03	0	0,3
	Kiwi	89 g	0	258	26	23	11	0,1	0,1	0,13	0	0
	Llavors de xia	7 g	1,1	28	44	60	23	0,5	0,3	0,06	—	—
	Queso blanco (Burgo de Arias) (1)	1 × tarrina (72 g)	253	—	234	288	—	—	—	—	—	16
	Uva	55 g	0	106	6,2	8,4	4,1	0,1	0	0,09	0	4,1
	Zumo de naranja 100 %	220 g	11	363	0,9	36	22	0,1	0,1	0,05	—	1,5
	Bebida de Avena (LIQUATS VEGETALS S.A.)	30 ml	3,6	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Pan integral	41 g	89	97	34	66	22	0,8	0,5	0,07	1	0
	Yogur natural desnatado	125 g	54	245	190	143	17	0	0,7	0	4,8	37
	pechuga noel (NOEL)	47 g	0	0	0	0	0	0	0	0	0	—
	Subtotal esmorzar		**431**	**1.597**	**581**	**858**	**191**	**3,8**	**2,8**	**0,57**	**18**	**58**
Dinar												
16:38	danacol (danone) (2)	1 ració (90 g)	36	—	150	—	—	—	—	—	—	—
	Pa integral	47 g	102	111	39	76	25	0,9	0,6	0,08	1,1	0
	Pebrot cuinat (3)	80 g	—	144	7,1	19	10	—	0,1	0,02	0	1,3
	Carxofa al vapor	67 g	18	322	28	38	27	0,5	0,2	0,03	0	0
	Conill cuinat	175 g	111	595	24	350	38	4	3,1	0,11	128	—
	Albergínia al forn	71 g	0	220	9,2	22	14	0,4	0,1	0,06	0	0
	Tomàquet	45 g	0	101	3,1	9,6	3,4	0,1	0	0,01	0	0
	Subtotal dinar		**266**	**1.493**	**261**	**514**	**119**	**5,9**	**4,2**	**0,32**	**129**	**1,3**
Berenar												
18:31	Nou	5,4 g	0	23	4,1	19	7,6	0,1	0,1	0,06	0	0
	Dàtil sec	8 g	3,1	56	3,6	5	3,8	0,1	0	0,02	0,2	0,1
	Bebida de Avena (LIQUATS VEGETALS S.A.)	127 ml	15	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Subtotal berenar		**18**	**79**	**7,6**	**24**	**11**	**0,2**	**0,2**	**0,08**	**0,2**	**0,1**
	Total del dia		**715**	**3.169**	**849**	**1.396**	**321**	**9,9**	**7,1**	**0,97**	**147**	**60**
	VRN (UE)		2.400	2.000	800	700	375	14	10	1	55	150
	% VRN		30 %	158 %	106 %	199 %	86 %	70 %	71 %	97 %	267 %	40 %

VRN = valor de referència de nutrients per a un adult (UE, Reglament 1169/2011). No és un objectiu personal.

Vitamines

Hora	Aliment	Quantitat	A µg	D µg	E mg	K µg	C mg	B1 mg	B2 mg	B3 mg	B6 mg	B9 µg	B12 µg
Esmorzar													
08:47	Segó de civada	26 g	0	0	—	0,8	0	0,3	0,06	0,2	0,04	—	0
	Aceite de oliva virgen extra	6 g	1,1	0	—	3,5	0	0	0	0	0	—	0
	Carxofa al vapor	65 g	2,4	—	—	1	0	0,02	0,01	0,5	0,06	—	—
	Arándano	53 g	1,4	0	—	10	5,1	0,02	0,02	0,2	0,03	—	0
	Kiwi	89 g	2,8	0	—	15	73	0	0,02	0,2	0,03	—	0
	Llavors de xia	7 g	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Queso blanco (Burgo de Arias) (1)	1 × tarrina (72 g)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Uva	55 g	0,5	0	—	3	1,7	0,02	0	0	0,03	—	0
	Zumo de naranja 100 %	220 g	4,8	0	—	0,2	81	0,18	0,05	0,7	0,22	66	0
	Bebida de Avena (LIQUATS VEGETALS S.A.)	30 ml	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Pan integral	41 g	0,5	0,4	—	0	0	0,07	0	0,2	0,05	—	0
	Yogur natural desnatado	125 g	12	0	—	0,3	0	0,04	0,3	0	0,05	—	0,2
	pechuga noel (NOEL)	47 g	0	0	0	0	0	—	—	—	—	—	—
	Subtotal esmorzar		**25**	**0,4**	**0**	**34**	**161**	**0,65**	**0,46**	**2,1**	**0,51**	**66**	**0,2**
Dinar													
16:38	danacol (danone) (2)	1 ració (90 g)	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Pa integral	47 g	0,6	0,4	—	0	0	0,08	0	0,2	0,06	—	0
	Pebrot cuinat (3)	80 g	—	—	0,7	—	66	0,02	0,02	0,6	0,23	—	—
	Carxofa al vapor	67 g	2,4	—	—	1	0	0,02	0,02	0,5	0,06	—	—
	Conill cuinat	175 g	—	—	2,1	—	0	0,18	0,37	15,8	0,23	0	3,9
	Albergínia al forn	71 g	3,6	—	—	0	0	0	0	0,3	0,04	—	—
	Tomàquet	45 g	33	—	—	0,6	9	—	0	0,2	0,03	—	—
	Subtotal dinar		**39**	**0,4**	**2,9**	**1,6**	**75**	**0,29**	**0,41**	**17,7**	**0,64**	**0**	**3,9**
Berenar													
18:31	Nou	5,4 g	0,1	0	—	0,1	0	0,02	0	0	0,01	—	0
	Dàtil sec	8 g	0,6	0	—	0,2	0	0	0	0,1	0,02	—	0
	Bebida de Avena (LIQUATS VEGETALS S.A.)	127 ml	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Subtotal berenar		**0,7**	**0**	**—**	**0,3**	**0**	**0,02**	**0,01**	**0,2**	**0,03**	**—**	**0**
	Total del dia		**65**	**0,8**	**2,9**	**36**	**236**	**0,95**	**0,88**	**19,9**	**1,18**	**66**	**4,1**
	VRN (UE)		800	5	12	75	80	1,1	1,4	16	1,4	200	2,5
	% VRN		8 %	15 %	24 %	48 %	295 %	87 %	63 %	125 %	84 %	33 %	162 %

VRN = valor de referència de nutrients per a un adult (UE, Reglament 1169/2011). No és un objectiu personal.

Composició d'aliments: Anses-Ciqual 2025 (Licence Ouverte/Etalab). Productes envasats: Open Food Facts (ODbL), revisats per l'usuari. Índex glucèmic: Atkinson et al., Am J Clin Nutr 2021;114:1625-32 i Diabetes Care 2008;31:2281-3; o introduït per l'usuari.
Informe generat per l'usuari amb PAC-DIARI a partir dels seus propis registres. No és un informe mèdic ni substitueix la valoració d'un professional sanitari. v0.10.0