

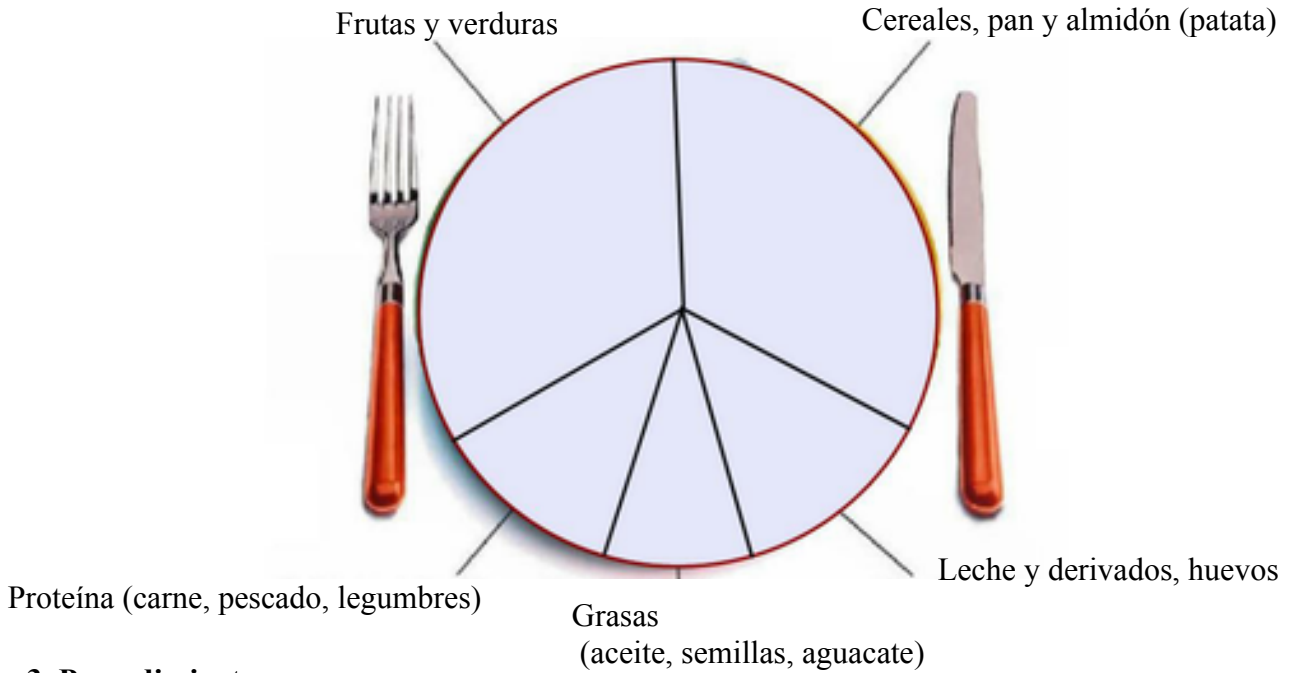
TRABAJO RUEDA DE LOS ALIMENTOS

Nombre: _____ Nota:

¿He sido elegido para concursar en MASTERCHEF ALKAL'A NAHAR? _____

1. Nombre del plato: _____

2. Lista de Ingredientes:



3. Procedimiento

4. Valor energético:

Según la calculadora de calorías necesito al día _____ Kcal.

Mi plato me aporta: _____

PLATO	GRAMOS	Valor calórico	Calorías Por Nutriente
Glúcidos		3,7 kcal/g	
Lípidos		9 kcal/g	
Proteínas		4 kcal/g	
TOTAL KCALORÍAS DE ÉSTE PLATO			