

Referido al siguiente menú:

Filete de pollo a la plancha (200 g)

Lechuga (100 g)

2 rebanadas de pan blanco (30 g cada una)

Aceite de oliva para la ensalada y el filete (15 g)

Yogur desnatado (125 g)

Con la ayuda de las tablas de composición de alimentos, calcula:

- El total de energía que proporcionan dichos alimentos en kcal y en kJ.
- En función de una dieta de 3000 kcal, qué porcentaje representa esta comida principal (de mediodía).
- Averigua la cantidad de kcal aportadas por cada nutriente y halla el dato del porcentaje.
- Analiza los resultados.

Datos para 100 g comestibles	Agua	Proteínas	Lípidos	Hidratos de Carbono	Fibra
	g	g	g	g	g
Pollo(filetes)	75.4	21.8	2.8	tr	0
Lechuga	95.3	1.5	0.3	1.4	1.5
Pan blanco	31	7.8	1	58	2.2
Aceite de oliva	0.1	0	99.9	0	0
Yogur desnatado	89.8	4.4	0.1	4.9	0