

## Contador de calorías

Completa tu propio contador de calorías todas las semanas y observa los cambios en el diagrama de ingestión de calorías en el tiempo.

### Progreso semanal

Semana	uno	dos	tres	cuatro	cinco	seis	siete	ocho
	13,076	11,627	12,270	12,183				

### Semana 1

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Total
Desayuno	375	420	382	567	720	542	586	
Almuerzo	640	538	768	543	486	745	842	
Cena	574	685	647	385	457	687	875	
Aperitivos	100	68	54	85	120	100	85	
Otros								
<b>TOTAL</b>	<b>1,689</b>	<b>1,711</b>	<b>1,851</b>	<b>1,580</b>	<b>1,783</b>	<b>2,074</b>	<b>2,388</b>	<b>13,076</b>

### Semana 2

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Total
Desayuno	420	382	567	720	240	389	284	
Almuerzo	538	768	543	486	345	768	524	
Cena	685	647	385	457	675	574	685	
Aperitivos	68	54	85	120	50	100	68	
Otros								
<b>TOTAL</b>	<b>1,711</b>	<b>1,851</b>	<b>1,580</b>	<b>1,783</b>	<b>1,310</b>	<b>1,831</b>	<b>1,561</b>	<b>11,627</b>

### Semana 3

	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Total
Desayuno	325	234	389	420	382	567	720	
Almuerzo	685	589	768	538	768	543	486	
Cena	856	685	574	685	647	385	457	
Aperitivos	100	40	100	68	54	85	120	
Otros								
<b>TOTAL</b>	<b>1,966</b>	<b>1,548</b>	<b>1,831</b>	<b>1,711</b>	<b>1,851</b>	<b>1,580</b>	<b>1,783</b>	<b>12,270</b>

### Semana 4

Fecha	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7	Total
Desayuno	720	369	420	382	567	234	389	
Almuerzo	486	524	538	768	543	589	768	
Cena	457	986	685	647	385	685	574	
Aperitivos	120	-	68	54	85	40	100	
Otros								
<b>TOTAL</b>	<b>1,783</b>	<b>1,879</b>	<b>1,711</b>	<b>1,851</b>	<b>1,580</b>	<b>1,548</b>	<b>1,831</b>	<b>12,183</b>

Ingesta semanal de calorías

