

Porción Distorsión Los Panecillos



3 pulgadas de diámetro
140 calorías



6 pulgadas de diámetro
350 calorías

Porción Distorsión Soda

6.5 onzas Soda

65 calorías

3.5 cucharaditas de
azúcar



12 onzas Soda

110 calorías

7 cucharaditas
de azúcar



32 onzas Soda

310 calorías

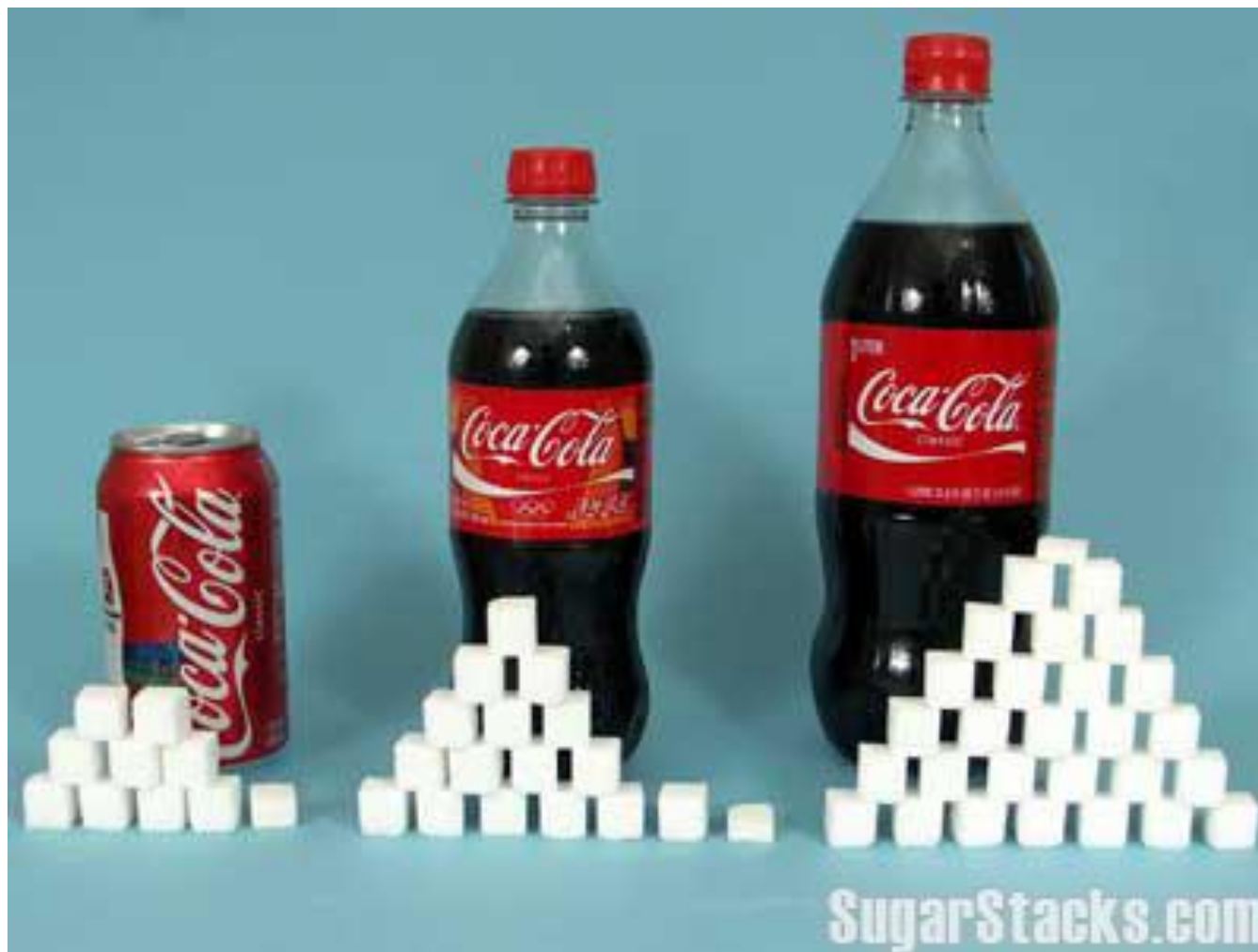
21 cucharaditas
de azúcar





NURTURE

www.nurtureyourfamily.org



Tamaño por Ración y Tamaño por Porción

Nutrition Facts	
Serving Size 1 ounce Servings in bag 4	
Amount Per Serving	
Calories 155	Calories from Fat 93
% Daily Value*	
Total Fat 11g	16%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 148mg	6%
Total Carbohydrate 14g	5%
Dietary Fiber 1g	5%
Sugars 1g	
Protein 2g	
Vitamin A 0%	• Vitamin C 9%
Calcium 1%	• Iron 3%

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.



4 raciones

Si lo comes todo, hay que multiplicar los datos por 4!

620 calorías
44 gramos of grasa

<http://hp2010.nhlbihin.net/portion/>