DIARI NUTRICIONAL

Informe setmanal

Paciente de ejemplo · datos reales anonimizados

09/11/2026 - 15/11/2026

Concepte	Dl. 09/11	Dt. 10/11	Dc. 11/11	Dj. 12/11	Dv. 13/11	Ds. 14/11	Dg. 15/11	Mitjana	Objectiu / ref.
Energia (kcal)	**1.257**	**1.359**	**1.650**	**1.344**	**1.196**	**1.420**	**1.523**	**1.393**	1.500
Hidrats de carboni (g)	118	107	145	118	113	121	116	**120**	150
Racions d'HC	11,8	10,7	14,5	11,8	11,3	12,1	11,6	**12**	
Índex glucèmic (IG) mitjà	52	51	54	59	59	57	54	**55**	
Càrrega glucèmica (CG)	43	32	60	55	53	43	34	**46**	
% d'HC amb IG conegut	69 %	58 %	76 %	79 %	79 %	62 %	55 %	**68 %**	
Sucres totals (g)	72	59	96	76	64	71	53	**70**	
Fibra (g)	20	16	25	21	19	24	34	**23**	>= 25
Proteïnes (g)	109	100	107	73	82	91	70	**90**	113
Greixos (g)	31	46	51	46	22	45	60	**43**	50
Greix saturat (g)	5,3	13	11	10	5,2	10	18	**10**	< 17
Sal (g)	3,1	4,5	8,1	3	3,7	4,2	4,4	**4,4**	< 5
Ingestes	4	3	6	2	2	2	2	**3**	
Primera ingesta	08:47	08:47	08:47	08:47	08:47	08:47	09:43	**08:55**	
Última ingesta	17:46	13:46	23:50	16:06	16:44	15:30	16:04	**17:07**	
Dejuni més llarg (h)	13,7 h	15 h	19 h	9 h	16,7 h	16,1 h	18,2 h	**15,4 h**	

Energia per àpat (kcal)

Àpat	09/11	10/11	11/11	12/11	13/11	14/11	15/11	Mitjana	% energia
Esmorzar	601	616	846	712	745	784	954	**751**	54 %
Dinar	504	743	588	632	452	636	569	**589**	42 %
Berenar	152		153					**44**	3 %
Sopar			63					**9**	1 %

Llegendes

Mitjana	Mitjana dels dies amb registres (els dies sense registres no compten).	**Racions d'HC**	Grams d'hidrats de carboni / 10 (1 ració = 10 g).
IG	Índex glucèmic (glucosa = 100) mitjà, ponderat pels HC de cada aliment. Baix <= 55, mitjà 56–69, alt >= 70.	**CG**	Càrrega glucèmica = Σ IG × HC (g) / 100, només dels conegut.
Sal	Sodi × 2,5. Referència OMS: menys de 5 g/dia.	**Objectiu / ref.**	Objectius del perfil; greix saturat < 10 % de l'energia (OMS); fibra >= 25 g (EFSA).
Ingestes	Nombre d'hores diferents amb registre en el dia.	**Dejuni més llarg**	Interval més gran sense registres que acaba aquell dia (inclou la nit).

Registre d'aliments

Àpat	Dl. 09/11	Dt. 10/11	Dc. 11/11	Dj. 12/11	Dv. 13/11	Ds. 14/11	Dg. 15/11
Esmorzar	08:47 Llavors de xia 10 g Kiwi 52 g Aceite de oliva virgen extra 3 g Segó de civada 10 g Higo 10 g Pechuga de Pavo 50 g Uva 73 g Arándano 58 g Yogur natural desnatado 125 g pa de blat de moro (6%) amb llavors 13 g Tonyina clara en oli d'oliva (Bonpreu) 25 g Pan de centeno integral envasado 37 g Zumo de naranja 100 % 232 g 10:31 Pimientos del piquillo a tiras (Bonpreu) 18 g	08:47 Tonyina clara en oli d'oliva (Bonpreu) 40 g Segó de civada 10 g Aceite de oliva virgen extra 6 g Uva 66 g Yogur natural desnatado 125 g Zumo de naranja 100 % 218 g Pechuga de Pavo 71 g Pan multicereal o con semillas 43 g Llavors de xia 10 g Arándano 41 g 10:31 Pimientos del piquillo a tiras (Bonpreu) 28 g	08:47 Segó de civada 10 g Arándano 45 g Llavors de xia 10 g Pan multicereal o con semillas 42 g Zumo de naranja 100 % 249 g Yogur natural desnatado 125 g Pechuga de Pavo 51 g Aceite de oliva virgen extra 5 g Tonyina clara en oli d'oliva (Bonpreu) 19 g Queso blanco (Burgo de Arias) 1 × tarrina (72 g) Mango 152 g Uva 18 g 10:33 nueces 5 g Jamón serrano 15 g	08:47 Kiwi 78 g Pan blanco (barra) 16 g Llavors de xia 10 g Arándano 65 g Aceite de oliva virgen extra 5 g Pan integral 31 g Queso blanco (Burgo de Arias) 1 × tarrina (72 g) Segó de civada 10 g Pechuga de Pavo 49 g Uva 47 g Yogur natural desnatado 125 g Zumo de naranja 100 % 230 g	08:47 Llavors de xia 10 g Tonyina clara en oli d'oliva (Bonpreu) 13 g Pan integral 51 g Queso blanco (Burgo de Arias) 1 × tarrina (72 g) Zumo de naranja 100 % 218 g Uva 67 g Brie 8 g Aceite de oliva virgen extra 5 g Arándano 55 g Segó de civada 10 g Pechuga de Pavo 75 g Yogur natural desnatado 125 g	08:47 Bebida de Avena (LIQUATS VEGETALS S.A.) 30 ml Aceite de oliva virgen extra 5 g Pan integral 53 g Queso blanco (Burgo de Arias) 1 × tarrina (72 g) Pechuga de Pavo 46 g Zumo de naranja 100 % 232 g Jamón serrano 16 g Llavors de xia 10 g Kiwi 83 g Uva 49 g Yogur natural desnatado 125 g Arándano 62 g Segó de civada 10 g Brie 4 g	09:43 Oli d'oliva verge extra 5 g Pa blanc (barra) 34,7 g Bebida de Avena (LIQUATS VEGETALS S.A.) 212 ml Mongeta blanca cuita 141 g butifarra fresca de pagès (bon preu) 92 g Vi negre 135,9 g Tomàquet 17,5 g café con leche descafeinado (NESCAFÉ Dolce Gusto) 220 g Ou ferrat sense greix afegit 65,4 g pacharan 32 g morcilla de burgos 36,7 g
Dinar	14:30 Pan multicereal o con semillas 40 g Tomate 40 g Pechuga de pollo a la plancha 225 g Aguacate 35 g	13:46 Carrillada de ternera guisada 100 g Ensalada César envasada 150 g Profiteroles con crema y salsa de chocolate, refrigerados 40 g Vino tinto 80 g Rollito de primavera 100 g café con leche descafeinado 75 g	16:24 Pan blanco (barra) 25 g Huevo duro 63 g Corazones de Alcachofa (Bonpreu) 20 g Hamburguesa de pollastre (Bonpreu) 168 g Anchoas en aceite de oliva 19 g Brócoli hervido 240 g Mostaza a la miel (Maille) 25 g Espárrago blanco hervido 28 g 16:31 Lechuga 101 g	16:06 café con leche descafeinado 1 ració (180 g) Lechuga 96 g Dátil seco 19 g Sardina cruda 150 g Pan blanco (barra) 20 g Tomate 108 g masa de panellet 15 g Aguacate 53 g nueces 5 g	16:44 nueces 5 g Dátil seco 16 g Pimiento cocinado 30 g Patata al horno 44 g Vino tinto 75 g Berenjena al horno 71 g Champiñón y setas crudos 49 g Pan blanco (barra) 24 g Pollo sin piel crudo 139 g Seta de ostra cruda 45 g	15:30 nueces 5 g pa de blat de moro (6%) amb llavors 38 g Acelga hervida 286 g Huevo duro 63 g Dátil seco 16 g Salmón a la plancha 137 g Bebida de avena sin azúcar 20 g	16:04 nueces 5 g Enciam 96 g Xampinyons i bolets crus 49 g danacol (danone) 1 ració (90 g) Pa integral 21 g Authentic Greek Feta (MEVGAL) 35 g Magrana 26 g Dàtil sec 8 g Ou escalfat 50 g Taronja 90 g Poma sense pell 43 g Alvocat 60 g
Berenar	17:46 masa de panellet 25 g Dátil seco 15 g		17:29 nueces 5 g Dátil seco 19 g masa de panellet 15 g				
Sopar			23:50 danacol (danone) 1 ració (90 g)				
Total kcal	**1.257**	**1.359**	**1.650**	**1.344**	**1.196**	**1.420**	**1.523**

Quantitats tal com es van registrar. Els plats mostren els ingredients entre parèntesis.

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