Paciente de ejemplo · datos reales anonimizados

01/11/2026 - 30/11/2026

dl.	dt.	dc.	dj.	dv.	ds.	dg.
						1 ↓ 731 kcal HC 81 g · 8,1 r Dejuni 15,9 h
2 ↓ 781 kcal HC 104 g · 10,4 r Dejuni 18,8 h	3 ↓ 609 kcal HC 74 g · 7,4 r Dejuni 18,3 h	4 ↓ 1.133 kcal HC 113 g · 11,3 r Dejuni 19 h	5 ↓ 940 kcal HC 98 g · 9,8 r Dejuni 14,5 h	6 ↓ 1.102 kcal HC 95 g · 9,5 r Dejuni 18,3 h	7 ↓ 1.173 kcal HC 91 g · 9,1 r Dejuni 18,9 h	8 ↓ 1.169 kcal HC 91 g · 9,1 r Dejuni 13 h
9 ↓ 1.257 kcal HC 118 g · 11,8 r Dejuni 13,7 h	10 ✓ 1.359 kcal HC 107 g · 10,7 r Dejuni 15 h	11 ✓ 1.650 kcal HC 145 g · 14,5 r Dejuni 19 h	12 ↓ 1.344 kcal HC 118 g · 11,8 r Dejuni 9 h	13 ↓ 1.196 kcal HC 113 g · 11,3 r Dejuni 16,7 h	14 ✓ 1.420 kcal HC 121 g · 12,1 r Dejuni 16,1 h	15 ✓ 1.523 kcal HC 116 g · 11,6 r Dejuni 18,2 h
16 ✓ 1.568 kcal HC 130 g · 13 r Dejuni 16,7 h	17 ↑ 1.696 kcal HC 152 g · 15,2 r Dejuni 18,2 h	18 ✓ 1.452 kcal HC 117 g · 11,7 r Dejuni 11 h	19 ✓ 1.618 kcal HC 141 g · 14,1 r Dejuni 13,8 h	20 ✓ 1.458 kcal HC 144 g · 14,4 r Dejuni 16,8 h	21 ↓ 690 kcal HC 84 g · 8,4 r Dejuni 14,3 h	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

✓ Dins de l'objectiu (±10 %) ↓ Per sota (< 90 %) ↑ Per sobre (> 110 %) Objectiu: 1.500 kcal r = racions d'HC (10 g)

Resum de dies	
Dies del mes	30
Dies amb registres	21
Dins de l'objectiu (±10 %)	8
Per sota (< 90 %)	12
Per sobre (> 110 %)	1
Dies amb sal > 5 g	4
Dies amb fibra ≥ 25 g	8

Mitjana diària	
Energia	1.232 kcal
Hidrats de carboni	112 g · 11,2 rac.
Proteïnes	77 g
Greixos	37 g
Greix saturat	8,4 g
Fibra	22 g
Sal	3,5 g
Dejuni més llarg	15,9 h (màx. 19 h)

Repartiment de l'energia



Repartiment per àpats

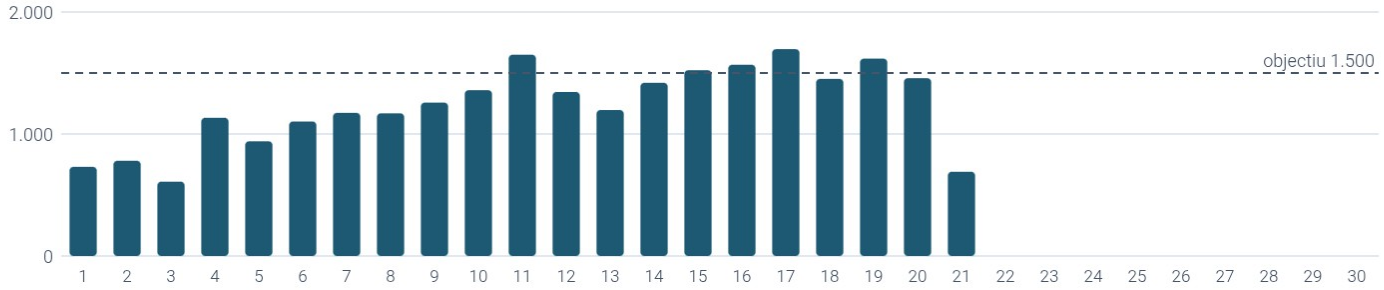


Resum per setmanes

Concepte	01/11–01/11	02/11–08/11	09/11–15/11	16/11–22/11	23/11–29/11	30/11–30/11	Mes	Objectiu / ref.
Dies amb registres	1/1	7/7	7/7	6/7	0/7	0/1	**21/30**	
Energia (kcal)	**731**	**987**	**1.393**	**1.414**	**—**	**—**	**1.232**	1.500
Hidrats de carboni (g)	81	95	120	128	—	—	**112**	150
Racions d'HC	8,1	9,5	12	12,8	—	—	**11,2**	
Índex glucèmic (IG) mitjà	48	52	55	57	—	—	**54**	
Càrrega glucèmica (CG)	21	32	46	44	—	—	**39**	
% d'HC amb IG conegut	53 %	60 %	68 %	60 %	—	—	**63 %**	
Sucres totals (g)	58	51	70	74	—	—	**64**	
Fibra (g)	14	20	23	26	—	—	**22**	>= 25
Proteïnes (g)	62	58	90	87	—	—	**77**	113
Greixos (g)	13	29	43	42	—	—	**37**	50
Greix saturat (g)	2,7	5,4	10	10	—	—	**8,4**	< 17
Sal (g)	1,1	2,7	4,4	3,6	—	—	**3,5**	< 5
Ingestes	2	3,1	3	2,3	—	—	**2,8**	
Primera ingesta	08:47	08:42	08:55	08:47	—	—	**08:48**	
Última ingesta	14:00	16:13	17:07	16:27	—	—	**16:29**	
Dejuni més llarg (h)	15,9 h	17,2 h	15,4 h	15,1 h	—	—	**15,9 h**	

Valors: mitjana diària dels dies amb registres de cada setmana.

Energia per dia (kcal)



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).

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