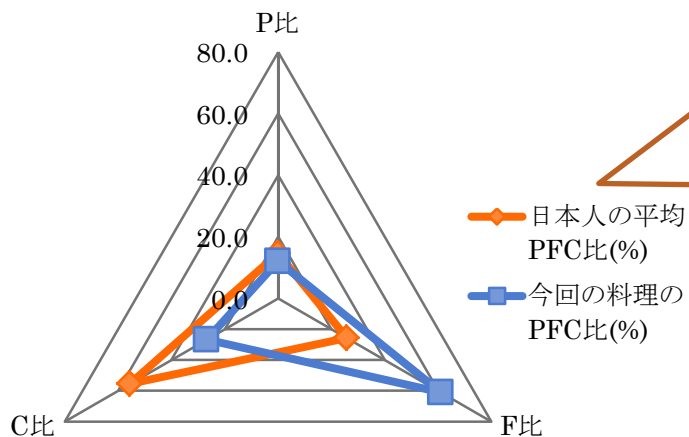




メニュー（1人分）  
 エンサラダ・アグアカテ（アボカドのサラダ）  
 ガスパチョ  
 ポジョ・デ・アルメンドラ（鶏肉のアーモンドソース煮）  
 フィデワ（パスタパエリア）  
 カベヨ・デ・アンヘルのパイ（そうめんかぼちゃのパイ）  
 ナティージャ



- エネルギー：1673kcal
- タンパク質：50.4g
- 脂質：113.7g
- 炭水化物：101.1g
- 塩分：8.3g



PFC比率

PFC比率とは・・・

食事の三大栄養素（たんぱく質（Protein）・脂質（Fat）・炭水化物（Carbohydrate））由来のエネルギーが食事全体のエネルギーに占める割合を示したものです。

「日本人の食事摂取基準（2010年版）」の30歳以上の目標量を参考に、P：9～20%、F：20～25%、C：50～70%を大まかな目安としています。

江崎グリコ ホームページ参照：

<http://www.glico.co.jp/navi/e04.htm>