

1X1 ONE BY ONE ; Ø

de Felipe Lamadrid

5/75, gravura ? » 160 x 124 mm

1/4, impressão » 240 x 170 mm

2/4, impressão » 240 x 170 mm

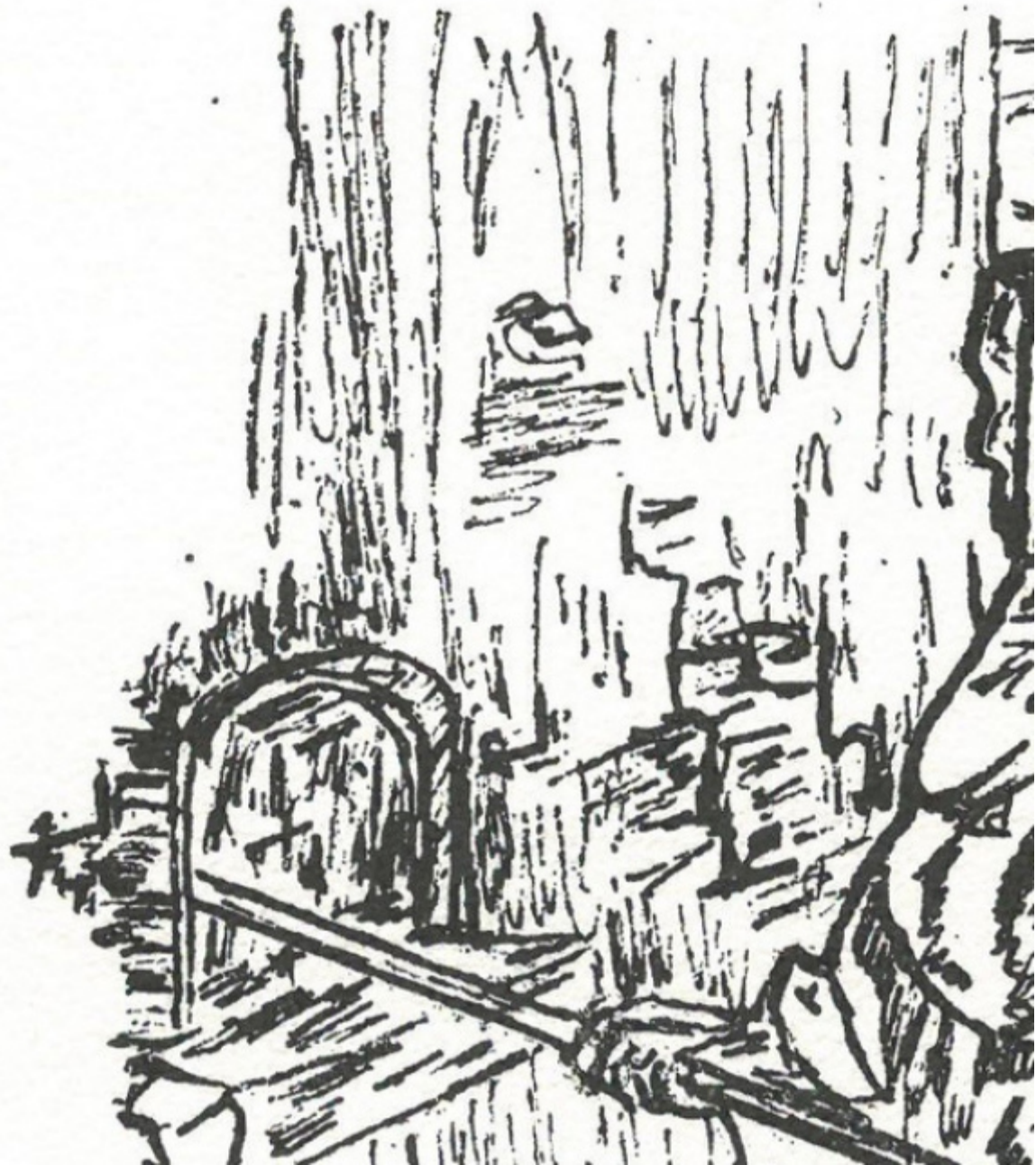
3/4, impressão » 240 x 170 mm

4/4, impressão » 240 x 170 mm

envelope » 175 x 246 mm

2020





Espresso Recibiz
Respuestas

1 x 1

Once by Once

Alfonso
18 SEP 20

ALIMENTACION POR RACIONES

Nombre _____ Peso _____ Talla _____ IMC _____ INS: si no

CONTENIDO			
H. de carbono	265 g (53%)	Hiposódica	si no
Proteínas	89 g (18%)	Pobre en grasas	si no
Grasas	64 g (29%)	Hipoproteica	si no

2.000
CALORIAS

	LACTEOS	PROTEINAS	VERDURAS	HARINAS	FRUTAS	GRASAS	H. C.	MEDICACION
DESAYUNO (____h)	1	1		2		1	30	
ALMUERZO (____h)				1	2		30	
COMIDA (____h)		2	1	6	2	1	90	
MERIENDA (____h)	0,5			1			15	
CENA (____h)		2			2	1	90	
ANTES DE DORMIR (____h)	1						10	



CANTIDAD		CONTENIDO DE LA RACION	
LACTEOS 	200 ml leche = 1 vaso	GRASAS 	1 cucharada sopera de aceite = mantequilla* margarina* aceitunas* 10 g nata*
HARINAS 	80 g guisantes-habas (80 g cocidos, 4 cucharadas) 50 g patatas-boniatos (50 g cocidas) 20 g legumbres (50 g cocidas) 20 g pan-castañas 15 g pan tostado (biscotes) (2 biscotes) arroz (2 cucharadas) pasta, sopa (3 cucharadas) macarrones (3 cucharadas), espaguetis (3 cucharadas) cereales (2 unidades), *cornflakes*	PROTEINAS 	carne: vaca, certera, buey, pollo, conejo, cerdo*, visceras* 100 g pescado blanco o azul, marisco* 100 g embutidos* quesos: frescos, curados, cremosos*, blandos*
FRUTAS 	100 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g manzana, pera, melocotón, albaricoque, naranja, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi 50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya	VERDURAS 	200 g escajolón, calabaza, endivias, brécol, espárragos, pepino, coliflor, col, brécol, acelga, setas, champiñones, rábano, cebollas, puerro, tomate, pimientos, espárragos 50 g zanahoria, alcachofas, remolacha, cebollas
POBRE EN GRASAS - LECHE, YOGOURT Y QUESOS DESNATADOS - UTILIZAR ACEITE DE OLIVA. - MAXIMO 2 HUEVOS A LA SEMANA. - SUPRIMIR ALIMENTOS MARCADOS CON *		SIN SAL - NO AÑADIR SAL A LOS ALIMENTOS - SUPRIMIR AGUA CON GAS Y CONSERVAS - SUPRIMIR ALIMENTOS MARCADOS CON * - PUEDEN UTILIZARSE HIERBAS AROMATICAS	

LIBRO-ART.
ATELIER PEGOPÉ LANABRID
LITORALW28-11590 PUERTO
SANTA MARÍA (CÁDIZ) SPAIN

18 SEP 2013

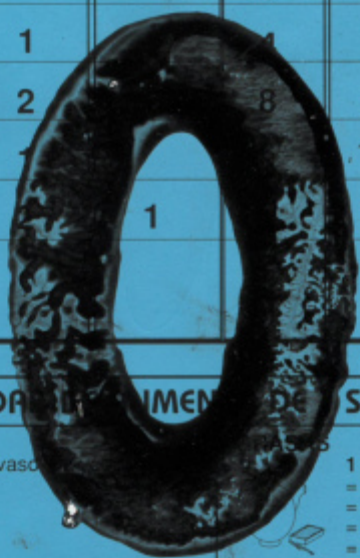
ALIMENTACION POR RACIONES

Nombre _____ Peso _____ Talla _____ IMC _____ INS: si no

CONTENIDO			
H. de carbono	345 g (55%)	Hiposódica	si no
Proteinas	111 g (18%)	Pobre en grasas	si no
Grasas	77 g (27%)	Hipoproteica	si no

2.500
CALORIAS

	LACTEOS	PROTEINAS	VERDURAS	HARINAS	FRUTAS	GRASAS	H. C.	MEDICACION
DESAYUNO (____ h)	1			2	2	1	50	
ALMUERZO (____ h)		1		1			40	
COMIDA (____ h)		2		8	2	2	110	
MERIENDA (____ h)	0,5						25	
CENA (____ h)			1		2	1	110	
ANTES DE DORMIR (____ h)	1						10	



CANTIDAD DE ALIMENTOS PARA UNA SOLA RACION

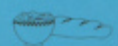
LACTEOS



200 ml leche = 1 vaso

1 cucharada sopera de aceite =
= 10 g mantequilla*
= 10 g margarina*
= 40 g aceitunas*
= 30 g nata*

HARINAS



80 g guisantes-habas (80 g cocidas)
4 cucharadas
50 g patatas-boniatos (50 g cocidas)
20 g legumbres (50 g cocidas)
20 g pan-castañas
15 g pan tostado (biscotes) (2 biscotes)
arroz (2 cucharadas) pasta, sopa (3 cucharadas)
macarrones (3 cucharadas) espaguetis (3 cucharadas) canelones (2 unidades), cornflakes

PROTEINAS



50 g ternera, buey, pollo, conejo, cerdo*, cerdo*, visceras*
75 g pescado blanco o azul, marisco
40 g embutido*
quesos: frescos
cremosos*
secos*
1 huevo

FRUTAS



150 g melón, sandía, fresas, pomelo
100 g manzana, pera, melocotón, albaricoque, naranja, mandarina, limón, ciruelas, piña, kiwi
50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya

VERDURAS



300 g escarola, lechuga, endivias, acelgas, espinacas, pepino, coliflor, col, calabacín, setas, champiñones, rábano, judías verdes, puerro, tomate, pimientos, espárragos
150 g zanahoria, alcachofas, remolacha, cebollas

POBRE EN GRASAS

- LECHE, YOGOURT Y QUESOS DESNATADOS
- UTILIZAR ACEITE DE OLIVA.
- MAXIMO 2 HUEVOS A LA SEMANA.
- SUPRIMIR ALIMENTOS MARCADOS CON *



SIN SAL

- NO AÑADIR SAL A LOS ALIMENTOS
- SUPRIMIR AGUA CON GAS Y CONSERVAS
- SUPRIMIR ALIMENTOS MARCADOS CON *
- PUEDEN UTILIZARSE HIERBAS AROMATICAS

11000-027.
ATELIER FELIPE LAZARID
LITORAL#25-11500 PUERTO
SANTA MARIA (CÁDIZ). SPAIN

18 SEP 20

18 SEP 20

18 SEP 20

ALIMENTACION POR RACIONES




Nombre _____ Peso _____ Talla _____ IMC _____ INS: si no

CONTENIDO			
H. de carbono	205 g (55%)	Hiposódica	si no
Proteínas	70 g (18%)	Pobre en grasas	si no
Grasas	44 g (27%)	Hipoproteica	si no

1.500
CALORIAS

	LACTEOS	PROTEINAS	VERDURAS	HARINAS	FRUTAS	GRASAS	H. C.	MEDICACION
DESAYUNO (____ h)	1			1			20	
ALMUERZO (____ h)				1	2		30	
COMIDA (____ h)		2			2	2	70	
MERIENDA (____ h)	0,5						5	
CENA (____ h)		2		4		1	70	
ANTES DE DORMIR (____ h)	1						10	

CANTIDAD DE ALIMENTOS DE LA OLA RACION

LACTEOS  200 ml leche = 1 vaso = 2 yogourts	1 cucharada sopera de aceite = = 10 g mantequilla* = 10 g margarina* = 40 g aceitunas* = 30 g nata*
HARINAS 80 g guisantes-habas = 80 g cocidas (4 cucharadas) 50 g papa ñoquis = 50 g cocidas 20 g legumbres = 50 g cocidas (2 cucharadas) 20 g pan-castañas 15 g pan tostado, biscotes (2 biscotes) arroz (2 cucharadas) pasta (3 cucharadas) macarrones (3 cucharadas) spaghetti (3 cucharadas) canelones (2 unidades), "cornitos"	PROTEINAS 50 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero*, cerdo*, vísceras* 75 g pescado blanco o azul, marisco* 4 g embutido** 4 g quesos: frescos cremosos curados
FRUTAS  150 g melón, sandía, fresas, pomelo 100 g manzana, albaricoque, pera, melocotón, mandarina, naranja, limón, ciruelas, piña, kiwi 50 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya	VERDURAS  300 g escarola, lechuga, endivias, espinacas, pepinos, coliflor, col, calabacín, setas, champiñones, rábanos, judías verdes, puerros, tomates, pimientos, espárragos, 150 g zanahoria, alcachofas, remolacha, cebollas
POBRE EN GRASAS - LECHE, YOGOURT Y QUESOS DESNATADO - UTILIZAR ACEITE DE OLIVA. - MAXIMO 2 HUEVOS A LA SEMANA. - SUPRIMIR ALIMENTOS MARCADOS CON *	SIN SAL - NO AÑADIR SAL A LOS ALIMENTOS - SUPRIMIR AGUA CON GAS Y CONSERVAS - SUPRIMIR ALIMENTOS MARCADOS CON * - PUEDEN UTILIZARSE HIERBAS AROMATICAS

08 SEP 20
08 SEP 20

Handwritten signatures

16 SEP 20
16 SEP 20
16 SEP 20

16 SEP 20

LIBRO-ART.
ATELIER GELIPE LAMADRID
LITORAL 26-17500 PUERTO
SANTA MARTA (CÁDIZ). SPAIN

LIBRO-ART.
ATELIER GELIPE LAMADRID
LITORAL 26-17500 PUERTO
SANTA MARTA (CÁDIZ). SPAIN

ALIMENTACION POR EQUIVALENCIAS



Nombre _____ Peso _____ Talla _____ IMC _____ INS: si no

CONTENIDO			
H. de carbono	205 g (55%)	Hiposódica	si no
Proteínas	70 g (18%)	Pobre en grasas	si no
Grasas	44 g (27%)	Hipoproteica	si no

1.500
CALORIAS

DESAYUNO		MEDIA MAÑANA	
200 ml leche	TABLA-1	200 g manzana	TABLA-3
20 g pan	TABLA-2	20 g pan	TABLA-2
COMIDA		MERIENDA	
300 g coliflor	TABLA-6	100 ml leche	TABLA-1
100 g patata	TABLA-2		
40 g pan	TABLA-2		
100 g carne	TABLA-5		
200 g manzana	TABLA-3		
CENA		ANTES DE ACOSTARSE	
Igual que la comida. Utilizando la tabla de equivalencias podrá variar los menús.		200 ml leche	TABLA-1
3 CUCHARAS DE ACEITE DE OLIVA AL DIA			

EQUIVALENCIAS

TABLA-1  200 ml leche = 1 vaso	TABLA-4 1 cucharada sopera de aceite = 10 g mantequilla* 10 g margarina* 10 g aceitunas** 10 g nata*
TABLA-2  20 g pan = 15 g pan tostado 15 g cereales 40 g pan = 30 g pan tostado 100 g patata = 120 g guisantes, habas (120 g cocido, 4 cucharadas medido) 30 g pasta (6 cucharadas cocido) 30 g arroz (4 cucharadas cocido) 40 g legumbre (4 cucharadas cocido) 40 g pan	TABLA-5 100 g carne = = 100 g ternera, buey, pollo, conejo, cordero*, cerdo*, vísceras* = 150 g pescado blanco o azul, marisco* = 80 g embutido* = 80 g quesos: frescos cremosos* secos* = 2 huevos
TABLA-3  200 g manzana = 200 g albaricoque, pera, melocotón, mandarina, naranja, limón, ciruelas, piña, kiwi = 300 g melón, sandía, fresas, pomelo = 100 g plátano, uva, cerezas, higos, chirimoya	TABLA-6  300 g coliflor = 300 g escarola, lechuga, espárragos, setas, brécol, pimientos, berzas, guisantes, judías verdes, tomates, pimientos = 100 g zanahoria, alcachofas, remolacha, cebollas
POBRE EN GRASAS - LECHE, YOGOURT Y QUESOS DESCREMADOS - UTILIZAR ACEITE DE OLIVA. - MAXIMO 2 HUEVOS A LA SEMANA. - SUPRIMIR ALIMENTOS MARCADOS CON*.	SIN SAL - NO ANADIR SAL A LOS ALIMENTOS - SUPRIMIR AGUA CON GAS Y CONSERVAS - SUPRIMIR ALIMENTOS MARCADOS CON *. - PUEDEN UTILIZARSE HIERBAS AROMATICAS

L1000-007.
ATELIER FELIPE LABARRIO
LITORAL#29-11500 PUERTO
SANTA MARIA (CADIZ). SPAIN

L10 SEP 28

L1000-ART.
FELIPE FELIPE LAMARCA
LOVORALP25-11509 PHENTO
SANTAMARIA (VANTZ). SPAIN



Museu Quinta da Cruz

,luz-camara-acao

Estrada de são Salvador 3510 – 784.

São Salvador-

WISEU. PORTUGAL-

felipe lamadrid
OBRA GRAFICA

Portugal
1 x 1

ONE BY ONE

LIDRO-ART.
ATELIER FELIPE LAMADRID
LITORAL P25-11500 FERREIRA
SANTA MARIA (CADIZ). SPAIN

LIDRO-ART.
ATELIER FELIPE LAMADRID
LITORAL P25-11500 FERREIRA
SANTA MARIA (CADIZ). SPAIN

+351 938 940 122

www.MailArt.pt

mailart@mailart.pt

<https://www.instagram.com/mailart.pt/>

<http://youtube.com/@mailart>

<https://paypal.me/YZONK>

<https://yzonk.com/>