

## TABLA DE EQUIVALENCIA 3K

PESO	CALORIAS 3 K	PESO	CALORIAS 3 K	PESO	CALORIAS 3 K	PESO	CALORIAS 3 K	PESO	CALORIAS 3 K
8	24	31	86	54	151	77	215	100	280
9	27	32	89	55	154	78	218	101	282
10	29	33	91	56	157	79	221	102	285
11	31	34	94	57	159	80	224	103	288
12	34	35	97	58	162	81	227	104	291
13	37	36	100	59	165	82	229	105	294
14	39	37	103	60	168	83	232	106	296
15	42	38	105	61	171	84	235	107	299
16	45	39	108	62	173	85	238	108	302
17	47	40	111	63	176	86	241	109	305
18	50	41	114	64	178	87	243	110	308
19	53	42	117	65	182	88	246	111	310
20	55	43	120	66	185	89	249	112	313
21	58	44	123	67	187	90	252	113	316
22	61	45	126	68	190	91	255	114	319
23	63	46	129	69	193	92	257	115	322
24	66	47	131	70	196	93	260	116	324
25	69	48	134	71	199	94	263	117	327
26	72	49	137	72	201	95	266	118	330
27	75	50	140	73	204	96	269	119	333
28	77	51	143	74	207	97	271	120	336
29	80	52	145	75	210	98	274	121	338
30	83	53	148	76	213	99	277	122	341