

**Table S1.** Energy and nutrient composition of the test meal supplied to participants.

<b>Breakfast</b>	Calories /portion	CARBOHYDRATES(g) /portion	Sugars (g) /portion	PROTEINS(g) /portion	FAT(g) /portion	SATURATED FAT(g) /portion	SALT(g) /portion	FIBER(g) ) /portion
Skimmed Milk (175 ml) [Central Lechera Asturiana]	84,00	14,80	14,80	5,60	0,13	0,09	0,09	0,00
Coffee(8g) [Saimaza]	18,20	3,30		1,20	0,04	0,02		0,00
Sugar (4g) [Azucarera Española]	16,00	4,00		0,00	0,00	0,00		0,00
Banana (105g) [Hacendado]	81,50	17,80		0,91	0,23	0,10		2,20
Cookies (80g; 40g/unidad) [All-Bran]	306,00	46,00	30,00	3,00	10,00	0,80	0,36	7,00
	505,70	85,90	44,80	10,71	10,40	1,00	0,45	9,20
<b>Lunch</b>	Calories /portion	CARBOHYDRATES(g) /portion	Sugars (g) /portion	PROTEINS(g) /portion	FAT(g) /portion	SATURATED FAT(g)/portion	SALT(g) /portion	FIBER(g) ) /portion
Sandwich (130g) [Campofrío]	301,00	34	1,9	10	10	3	1,8	0,00
Potato Chips (30g) [Hacendado]	165	15,8	0,22	1,83	10,8	1,35	0,3	0,53
Tangerines (120g) [Hacendado]	20,4	4,2		0,29	0,091	0,01		0,82
Nuts (30g) [Hacendado]	195	1,3		4,3	18,8	2		1,7
Chocolate Snack (Twix) (50g)	124	16,1	12,2	1,1	6	3,5	0,11	
	805,4	71,4	14,32	17,52	45,69	9,86	2,21	3,05

<b>Dinner</b>	Calories /portion	CARBOHYDRATES(g) /portion	Sugars (g) /portion	PROTEINS(g) /portion	FAT(g) /portion	SATURATED FAT(g)/portion	SALT(g) /portion	FIBER(g) ) /portion
Sandwich (130g) [Campofrío]	301	34	1,9	10	10	3	1,8	0,00
Potato Chips (30g) [Hacendado]	165	15,8	0,22	1,83	10,8	1,35	0,3	0,53
Tangerines (120g) [Hacendado]	20,4	4,2		0,29	0,091	0,01		0,82
Nuts (30g) [Hacendado]	195	1,3		4,3	18,8	2		1,7
Apple/cereal Snack [Hero] (30g)	74	13	5,6	1,3	1,4	0,7		2,6
	755,4	68,3	7,72	17,72	41,09	7,06	2,1	5,65

Table S2. Summary of energy and nutrient composition of the test meal.

	<b>Total Nutrient Composition</b>
<b>Weight (g)</b>	1072
<b>Kilocalories</b>	2067,0
<b>Kjul</b>	8654.12
<b>Carbohydrates (g)</b>	225.60
<b>% Energy from Carbohydrates</b>	50
<b>Sugars (g)</b>	66.84
<b>Proteins (g)</b>	45.95
<b>% Energy from Proteins</b>	10



---

Acrophase	-	-	-	-	-0.476	0.046	-	-
%Rhythmicity	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Desire to Eat</b>								
Mesor	-	-	-	-	-	-	-	-
Acrophase	-	-	-	-	-	-	-0.513	0.030
%Rhythmicity	-	-	-	-	0.468	0.050	-	-

---