



Sofia Gutiérrez Mora
Sofia.gtz.mora@gmail.com
Cancún

Desayuno



Huevos revueltos
Huevos revueltos , 135g, 3 piezas
Nopales cocidos, 74.5g, ½ taza



Tortilla de maíz
Tortilla , 44g, 2 piezas



Aguacate
Aguacate, 62g, ½ pieza



Café negro
Agua , 240ml, 1 taza

Medio día



Sandwich de atún
Pan blanco, de caja, 60g, 2 piezas
Aguacate, 31g, ½ pieza
Pepino, con cáscara, 20g, ½ taza
Tomate rojo, 10g, 1 rebanada
Jamón de pavo, 42g, 2 rebanadas

Comida



Pechuga a la plancha con verduras
Pollo, pechuga asada, 100g,
Espárragos cocidos, 50g, 3 ½ piezas
Pepino, con cáscara, 40g, ½ taza
Nopales cocidos, 40g, ½ taza
Tomate rojo, 25g, 2 ½ rebanadas



Tostada
Tostada, 48g, 2 piezas



Aguacate
Aguacate, 37.2g, ½ pieza



Agua de jamaica
Agua de jamaica, 300ml,
Azúcar , 5g, 1 cucharadita

Media tarde



Yogur natural Griego (yoplait)
Yogurt Griego Yoplait, 145ml, 1 pieza



Manzana roja
Manzana , 106g, 1 pieza

Cena



Atún
Atún , 80g, 1 lata
Sanissimo (Tostada homeada), 24g, 2 piezas



Té verde
Agua, 220ml,

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	0	0	0	1	0	1
Verdura	0	0.5	0.3	1.5	0	0	2.2
Cereales y tubérculos	0	2	2	0	0	1	5
Cereales con grasa	0	0	0	2.2	0	0	2.2
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	3.3	0	2.5	5.8
O.A. bajo en grasa	0	0	1	0	1	0	2
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	3	0	0	0	0	3
Leche descremada	0	0	0	0	0	0	0
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	0	0	1	0	0	1
Grasa	0	2	1	1.2	0	0	4.2
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	0	0	0	0	0
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 387 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 26 mg
B5 6 mg	B6 2 mg	B9 397 mcg	B12 3 mcg

C 38 mg	D 5 mcg	E 7 mg	VK 83 mcg
------------	------------	-----------	--------------

Otros

Agua 1448 ml	Azúcares 42 g
Fibra 22 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 7 mg	Vit. K 83 mcg
Colesterol 684 mg	A.G. Monoinsaturados 24 g
A.G. Poliinsaturados 10 g	A.G. Saturados 13 g

Minerales

Ca 891 mg	P 1047 mg	Fe 11 mg	Mg 255 mg
K 2126 mg	Se 147 mcg	Na 1894 mg	Zn 6 mg