



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

## Desayuno



Café negro

Agua , 240ml, 1 taza

Leche , 60ml, ¼ taza

Stevia (endulzante ) , 1g, 1 pieza



Overnight Oats crema de cacahuate (Preparar en la noche)

Leche lala 100 sin lactosa proteína lig, 250ml, 1 vaso mediano

Avena cruda en hojuelas, 60g, ¾ taza

Crema de cacahuate, 10ml, 2 cucharadas

Canela en polvo, 5g, ⅓ cucharadita

Chía, 5g, 1 cucharada

Fresas, 60g, 5 piezas

Proteína 1 scoop, 10g,

## Medio día



Fruta con yogurt griego natural

Yogurt griego, alto en proteína, 80ml, ⅓ taza

Melón, cantalope, 54g, 0.1 pieza

Papaya, 45g, ⅓ taza

Zarzamora cruda, 45g, ⅓ taza

Kelloggs Granola sin pasas, 9g, ¼ taza

Almendras, 5g, 5 piezas

## Comida



Fajitas de pollo con morrón

Pollo, pechuga asada, 125g,

Pimiento rojo o verde, 45g, ½ taza

Cebolla picada, 10g, 2 cucharadas

Aceite en aerosol, 5ml,

Tortilla de maíz, 90g, 3 piezas

Aguacate, 27.9g, ⅓ pieza



Ensalada de fresa

Lechuga , 70g, 1 ½ tazas

Fresa , 45g, 4 piezas

Vinagre Balsamico, 10g, 1 cucharada

## Media tarde



Galletas marías

Galletas marías , 20g, 5 piezas



Manzana verde

Manzana , 140g, 1 pieza

## Cena



Quesadilla de maíz  
Tortilla de maíz, 60g, 2 piezas  
Queso Panela Lala Light, 60g, 2 rebanadas  
Aguacate, 46.5g, ½ pieza  
Pico de gallo, 10g, 2 cucharadas  
Espinaca, cruda, 24g, ½ taza



Caldo de verduras  
Brócoli, 60g, ⅓ taza  
Zanahoria, 40g, ½ taza  
Coliflor, 25g, ¼ taza  
Caldo , 250g, 1 taza

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0.3	0.9	0.25	2	0	3.4
Verdura	0	0	1.2	0	2.1	3.3
Cereales y tubérculos	3	0.5	3	1	2	9.5
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	4.2	0	2	6.2
O.A. bajo en grasa	0	0	0	0	0	0
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0	0
Leche descremada	1	1	0	0	0	2
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	0	0	0	0	0
Grasa	0	0	1.9	0	1.5	3.4
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	1.1	0.5	0	0	0	1.6
Suplemento de proteína	5	0	0	0	0	5

Nutrientes

Vitaminas

A 1273 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 28 mg
B5 4 mg	B6 2 mg	B9 600 mcg	B12 3 mcg

C 253 mg	D 1 mcg	E 9 mg	VK 313 mcg
-------------	------------	-----------	---------------

Otros

Agua 1432 ml	Azúcares 45 g
Fibra 41 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 9 mg	Vit. K 313 mcg
Colesterol 111 mg	A.G. Monoinsaturados 19 g
A.G. Poliinsaturados 9 g	A.G. Saturados 11 g

Minerales

Ca 1459 mg	P 1546 mg	Fe 11 mg	Mg 450 mg
K 3065 mg	Se 48 mcg	Na 1029 mg	Zn 10 mg