



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

Al despertar



Agua
Agua, 300ml,

Desayuno



Agua de fresa con piña
Agua, 150ml,
Fresas, 60g, 5 piezas
Piña cualquier variedad, 76g, ½ taza



Huarache de nopal con pollo
Nopales cocidos, 149g, 1 taza
Pollo, pechuga asada, 90g,
Frijoles cocidos, sin grasa, 60g, ⅓ taza
Aguacate, 30g, ⅓ pieza
Tomate rojo, 20g, 2 rebanadas
Lechuga, 14g, ⅓ taza

Medio día



Avena con mango chía y yogurt griego
Mango ataulfo, 90g, ½ pieza
Yogurt griego, alto en proteína, 80ml, ⅓ taza
Avena cruda en hojuelas, 20g, ¼ taza
Arandano rojo, 12g,
Nuez, 12g, 4 piezas
Semillas de chia, 8g, 1 ⅔ cucharaditas

Comida



Agua de limón con chia
Agua, 300ml,
Jugo de limón, 20ml, 2 piezas
Chia, 5g, 1 cucharadita

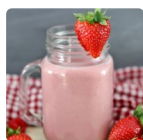


Caldo tlalpeño
Agua, 150ml,
Pollo, pechuga asada, 100g,
Ejotes cocidos, 63g, ½ taza
Aguacate, 31g, ⅓ pieza
Garbanzos cocidos, 20g, 0.1 taza
Zanahoria, 40g, ½ taza
Zumo de limón, 10ml, 0 taza
Chile chipotle adobado en lata, 10ml,



Tortilla de maíz
Tortilla, 44g, 2 piezas

Media tarde



Licuada de fresas
 Leche de almendras, 180ml, ¾ taza
 Yogurt griego, alto en proteína, 100ml, ½ taza
 Fresas, 96g, 8 piezas
 Vainilla (extracto), 5g, 1 cucharadita
 Stevia (endulzante), 1g, 1 pieza

Cena



Infusión de frutos rojos
 Agua mineral, 240ml,
 Fresas, 23g, 2 piezas
 Naranja, 20g, ⅓ pieza
 Blueberries, 20g,
 Frambuesas, 20g, ⅓ taza
 Jugo de limón natural, 10ml, 0.1 taza



Tostada
 Tostada, 48g, 2 piezas



Salmón con aguacate
 Salmón, 70g,
 Aguacate, 31g, ⅓ pieza
 Tomate cherry , 40g, 2 piezas

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Colación	Total
Fruta	0	1	1.1	0.3	0.5	0.7	0	3.5
Verdura	0	1.3	0	2.1	0	0.5	0	3.9
Cereales y tubérculos	0	0	1	2	0	0	0	3
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	2.2	0	2.2
Leguminosas	0	0.4	0	0.2	0	0	0	0.6
O.A muy bajo en grasa	0	3	0	3.3	0	0	0	6.3
O.A. bajo en grasa	0	0	0	0	0	2.3	0	2.3
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0	0	0	0
Leche descremada	0	0	1	0	1.25	0	0	2.25
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	0	0	0	0.1	0	0	0.1
Grasa	0	1	0	1	0	1	0	3
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0	0

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Colación	Total
Grasa con proteína	0	0	1.9	0	0.4	0	0	2.2
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 670 mcg	B1 1 mg	B2 2 mg	B3 39 mg
B5 869 mg	B6 3 mg	B9 341 mcg	B12 8 mcg
C 251 mg	D 2 mcg	E 11 mg	VK 79 mcg

Otros

Agua 2482 ml	Azúcares 50 g
Fibra 36 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 11 mg	Vit. K 79 mcg
Colesterol 209 mg	A.G. Monoinsaturados 20 g
A.G. Poliinsaturados 10 g	A.G. Saturados 7 g

Minerales

Ca 1211 mg	P 1617 mg	Fe 11 mg	Mg 475 mg
K 3617 mg	Se 89 mcg	Na 1040 mg	Zn 9 mg