



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

Al despertar



Agua
Agua, 300ml,

Desayuno



Licudo de manzana y avena
Manzana con piel, 106g, 1 pieza
Avena cruda en hojuelas, 10g, 0.1 taza
Agua, 250ml,
Vainilla (extracto), 5g, 1 cucharadita
Stevia (endulzante), 1g, 1 pieza



Omelette de claras con espinacas
Huevo entero fresco, 50g, 1 pieza
Clara de huevo, 132g, 4 piezas
Espinaca, cruda, 60g, 1 taza
Aceite de aguacate, 5ml, ½ cucharada



Tortilla de maíz
Tortilla , 44g, 2 piezas

Medio día



Ensalada de frutas
Fresa , 75g, 6 piezas
Plátano, 54g, ½ pieza
Kiwi, 102g, 1 pieza
Mandarina, 60g, 1 pieza

Comida



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



Ensalada de atún fresco
Atún fresco, 120g, 1 ⅓ piezas
Pepino, con cáscara, 52g, ½ taza
Tomate rojo, 50g, 5 rebanadas
Lechuga, cos o romana, 45g, 1 taza
Jugo de limón natural, 30ml, ⅓ taza
Aguacate, 31g, ⅓ pieza
Zanahoria, 20g, ¼ taza
Cebolla morada, 15g,
Pimienta negra (especia), 1g, ⅓ cucharadita



Tostada
Tostada, 48g, 2 piezas

Media tarde



BOWL DE POLLO CON NUEZ DE LA INDIA

Pollo, pechuga asada, 100g,
Champiñones blancos, crudos, 61g, ½ taza
Calabaza cruda, 30g, ½ pieza
Pimiento rojo o verde, 20g, ⅓ taza
Nuez de la india, 6g, 6 piezas
Salsa de soya baja en sodio kikkoman, 5g, 0
cucharadita
Ajo, 1g, ¼ cucharadita

Cena



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



Tostada
Tostada, 24g, 1 pieza



Aguacate con atún
Aguacate, 93g, 1 pieza
Atún en agua, drenado, 90ml, 1 lata
Jugo de limón natural, 10ml, 0.1 taza
Perejil picado, 10g, 2 cucharadas

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	1	2.9	0.3	0	0.3	4.5
Verdura	0	0.5	0	2.1	1.3	0.2	4.1
Cereales y tubérculos	0	2.5	0	0	0	0	2.5
Cereales con grasa	0	0	0	2.2	0	1.1	3.3
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	2	0	4	3.3	3	12.3
O.A. bajo en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. moderado en grasa	0	1	0	0	0	0	1
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0	0	0
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	0.1	0	1	0	0	1.1
Grasa	0	0.5	0	1	0	3	4.5

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	0	0	0.5	0	0.5
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 992 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 49 mg
B5 6 mg	B6 3 mg	B9 459 mcg	B12 6 mcg
C 299 mg	D 3 mcg	E 10 mg	VK 622 mcg

Otros

Agua 2247 ml	Azúcares 54 g
Fibra 28 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 10 mg	Vit. K 622 mcg
Colesterol 596 mg	A.G. Monoinsaturados 23 g
A.G. Poliinsaturados 7 g	A.G. Saturados 8 g

Minerales

Ca 471 mg	P 1411 mg	Fe 12 mg	Mg 399 mg
K 4250 mg	Se 253 mcg	Na 1428 mg	Zn 6 mg