



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

Al despertar



Agua
Agua, 300ml,

Desayuno



Licudo de manzana con yogurt y granola
Yogurt griego, alto en proteína, 120ml, ½ taza
Manzana con piel, 106g, 1 pieza
Agua, 100ml,
Granola, 24.5g, 3 ½ cucharadas
Miel, 14g, 2 cucharaditas



Sandwich de huevo y jamón
Huevo entero frito, 46g, 1 pieza
Thins Bimbo, 43g, 1 pieza
Jamón de pavo, 42g, 2 rebanadas
Queso manchego bajo en grasas (tipo), 40g,
Albahaca fresca, 10g,
Cebolla morada, 5g,

Medio día



Yogurt Griego Fage
Yogurt Griego Fage, 170ml, 1 unidad



Fresa
Fresas enteras , 96g, 8 piezas



Almendras
Almendras , 6g, 6 piezas

Comida



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



Bowl de pollo con verduras
Pollo, pechuga asada, 120g,
Brócoli cocido, 92g, ½ taza
Zanahoria, 30g, ½ taza
Papa, 30g,
Lechuga, cos o romana, 22.5g, ½ taza
Pimiento rojo o verde, 22.5g, ¼ taza



Arroz blanco cocido
Arroz, 100g, ½ taza


Media tarde



Jícama con pepino
Pepino pelado, 100g, 1 taza

Jícama, 80g, 1 taza


Cena



Agua de jamaica

Agua de jamaica, 300ml,

Azúcar , 5g, 1 cucharadita



Ensalada de atún y pepino

Atún en agua, drenado, 90ml, 1 lata

Crema agria, sin grasa, 13ml, 1 cucharada

Mayonesa, 6g, 1 cucharadita

Cebolla morada, 26g,

Pepino, con cáscara, 52g, ½ taza

Pimienta negra (especia), 1g, ⅓ cucharadita

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Colación	Total
Fruta	0	1	0.5	0	0	0	0	1.5
Verdura	0	0.2	0	2.2	2	1	0	5.3
Cereales y tubérculos	0	1	0	2	0	0	0	3
Cereales con grasa	0	1.2	0	0	0	0	0	1.2
Leguminosas	0	0	0	1	0	0	0	1
O.A muy bajo en grasa	0	0	1	4	0	3	0	8
O.A. bajo en grasa	0	1	0	0	0	0	0	1
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	2.1	0	0	0	0	0	2.1
Leche descremada	0	1.5	0	0	0	0	0	1.5
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	1	0	1	0	1	0	3
Grasa	0	0	0	0	0	1	0	1
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	0.6	0	0	0	0	0.6
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 586 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 28 mg
B5 3 mg	B6 2 mg	B9 353 mcg	B12 3 mcg
C 176 mg	D 3 mcg	E 6 mg	VK 235 mcg

Otros

Agua 1949 ml	Azúcares 51 g
Fibra 22 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 6 mg	Vit. K 235 mcg
Colesterol 366 mg	A.G. Monoinsaturados 8 g
A.G. Poliinsaturados 6 g	A.G. Saturados 5 g

Minerales

Ca 1015 mg	P 995 mg	Fe 10 mg	Mg 221 mg
K 2003 mg	Se 119 mcg	Na 1713 mg	Zn 5 mg