



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

Al despertar



Agua
Agua, 300ml,



Manzana verde
Manzana , 140g, 1 pieza

Desayuno



Café negro
Agua , 240ml, 1 taza
Azúcar , 5g, 1 cucharadita



Huevo a la mexicana
Huevo entero fresco, 100g, 2 piezas
Tomate rojo, 30g, 3 rebanadas
Chile jalapeño crudo, 15g, 1 pieza
Cebolla picada, 10g, 2 cucharadas
Aceite de canola, 10ml, 2 cucharaditas



Tortilla de maíz
Tortilla , 22g, 1 pieza



Aguacate
Aguacate, 31g, 1/3 pieza

Medio día



Jícama con pepino
Pepino pelado, 50g, 1/2 taza
Jícama, 40g, 1/2 taza

Comida



Bistec de res a la mexicana
Tomate rojo, 40g, 4 rebanadas
Cebolla picada, 10g, 2 cucharadas
Cilantro, 10g, 1/3 taza
Chile serrano, 5g,
Bistec de ternera, 110g,



Verduras
Coliflor, 40g, 1/4 taza
Brócoli, 40g, 1/4 taza
Zanahoria, 30g, 1/4 taza



Tortilla de maíz
Tortilla , 44g, 2 piezas

Media Tarde



Jícama
Jícama , 80g, 1 taza

Cena



Sándwich de atún

Atún en agua, drenado, 90ml, 1 lata

Pan integral cero cero bimbo, 135g,

Aguacate, 55.8g, 2/3 pieza

Lechuga, 22.5g, 1/2 taza

Crema agria, light, 13ml, 1 cucharada



Nuez

Nuez , 10g, 7

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media Tarde	Cena	Total
Fruta	2	0	0	0	0	0	2
Verdura	0	1.5	1	2	2	0.2	6.6
Cereales y tubérculos	0	1	0	2	0	4	7
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	0	0	3	3
O.A. bajo en grasa	0	0	0	3.1	0	0	3.1
O.A. moderado en grasa	0	2	0	0	0	0	2
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	1	0	0	0	0	1
Grasa	0	3	0	0	0	2.8	5.8
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	0	0	0	1	1
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 648 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 11 mg
B5 4 mg	B6 1 mg	B9 279 mcg	B12 6 mcg

C 133 mg	D 3 mcg	E 8 mg	VK 178 mcg
-------------	------------	-----------	---------------

Otros

Agua 1287 ml	Azúcares 31 g
Fibra 31 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 8 mg	Vit. K 178 mcg
Colesterol 993 mg	A.G. Monoinsaturados 27 g
A.G. Poliinsaturados 12 g	A.G. Saturados 9 g

Minerales

Ca 305 mg	P 837 mg	Fe 12 mg	Mg 209 mg
K 2120 mg	Se 109 mcg	Na 704 mg	Zn 5 mg