



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

Desayuno



Sándwich de pavo y panela

Pan integral, 70g, 2 piezas

Jamón, extra magro, 40g, 2 rebanadas

Queso Panela Lala Light, 20g, $\frac{2}{3}$ rebanada

Lechuga, cos o romana, 10g, $\frac{1}{5}$ taza

Tomate rojo, 10g, 1 rebanada

Mayonesa, 6g, 1 cucharadita

Mostaza, 5g, 0 taza

Medio día



Melón

Melón, 160g, $\frac{1}{3}$ pieza

Comida



Panini

Pan integral, 70g, 2 piezas

Queso manchego, 40g,

Jitomate guaje o guajito, 30g,

Aguacate hass, 25g,

Mostaza, 5g, 0 taza

Lechuga, 14g, $\frac{1}{5}$ taza

Pollo, pechuga asada, 100g,



Agua

Agua, 300ml,

Media tarde



Sandía

Sandía, 180g, 1 taza

Cena



Huevo con salchicha

Huevo entero cocido, 88g, 2 piezas

Salchicha de pavo, 60g, 1 pieza

Pan bimbo cero, 25g, 1 pieza



Jugo de naranja

Jugo de naranja, 240ml, 3 $\frac{1}{5}$ piezas

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	1	0	1.1	2	4.1
Verdura	0.2	0	0.6	0	0	0.8
Cereales y tubérculos	2	0	2	0	1	5
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0.7	0	3.3	0	0	4
O.A. bajo en grasa	1	0	0	0	0	1
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	3	3
O.A. alto en grasa	0	0	1.6	0	0	1.6
Leche descremada	0	0	0	0	0	0
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	0	0	0	0	0
Grasa	1	0	0.8	0	0	1.8
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	0	0	0	0
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 585 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 28 mg
B5 5 mg	B6 2 mg	B9 266 mcg	B12 2 mcg
C 236 mg	D 3 mcg	E 6 mg	VK 50 mcg

Otros

Agua 1174 ml	Azúcares 55 g
-----------------	------------------

Fibra 20 g	Alcohol 0 ml / 0 cal
---------------	-------------------------

Lípidos

Vit. E 6 mg	Vit. K 50 mcg
Colesterol 480 mg	A.G. Monoinsaturados 11 g
A.G. Poliinsaturados 9 g	A.G. Saturados 8 g

Minerales

Ca 1048 mg	P 719 mg	Fe 10 mg	Mg 266 mg
K 2723 mg	Se 118 mcg	Na 2770 mg	Zn 9 mg