



Sofia Gutiérrez Mora
Sofia.gtzmora@gmail.com
Cancún

Al despertar



Jugo verde con manzana

Agua, 200ml,

Manzana con piel, 50g, ½ pieza

Pepino, con cáscara, 20g, ⅓ taza

Espinaca, cruda, 15g, ¼ taza

Jugo de limón natural, 10ml, 0.1 taza

Desayuno



Sándwich de atún

Pan de caja integral, 50g, 2 piezas

Atún, 90g, 1 lata

Aguacate, 31g, ⅓ pieza

Tomate, 25g, 2 ½ rebanadas



Té de manzanilla

Agua, 220ml,



Ensalada de frutas

Sandía, 40g, ¼ taza

Piña, 30g, ¼ taza

Melón, 40g, ¼ taza

Papaya, 35g, ¼ taza

Medio día



Plátano

Plátano, 108g, 1 pieza



Vitalinea bebible fresa

Yogurth Vitalinea bebible fresa, 217g, 1 botella



Nuez

Nuez, 10g, 7

Comida



Tabule de lentejas

Lentejas cocidas, 180g, 1 taza

Tomate rojo, 30g, 3 rebanadas

Cebolla picada, 12.5g, 2 ½ cucharadas

Aceite de oliva, 5ml, 1 cucharadita

Perejil picado, 20g, 4 cucharadas

Jugo de limón natural, 10ml, 0.1 taza



Pollo a la plancha

Pollo, 120g,



Agua de fresa
Agua, 200ml,
Fresas, 48g, 4 piezas
Stevia (endulzante), 1g, 1 pieza



Aguacate
Aguacate, 62g, ½ pieza

Media tarde



Almendras
Almendras , 10g, 10 piezas



Galletas marías
Galletas marías , 20g, 5 piezas

Cena



Licudo de zarzamora
Zarzamora, 40g,
Leche semidescremada, 250ml, 1 taza



Huarache de nopal con pollo
Nopales cocidos (2 piezas), 298g, 2 tazas
Pollo, pechuga asada, 90g,
Frijoles cocidos, sin grasa, 86g, ½ taza
Aguacate, 30g, ¼ pieza
Tomate rojo, 20g, 2 rebanadas
Lechuga, 14g, ¼ taza



Salmitas
Salmitas, 18g, 1 paquete mediano

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0.6	1	2	0.3	0	0.3	4.2
Verdura	0.3	0.2	0	0.9	0	2.3	3.7
Cereales y tubérculos	0	2	0	0	1	1	4
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	2	0	1	3
O.A muy bajo en grasa	0	3	0	4	0	3	10
O.A. bajo en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leche descremada	0	0	1	0	0	0	1
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	1	1
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Azúcares	0	0	0	0	0	0	0
Grasa	0	1	0	3	0	1	5
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	1	0	1	0	2
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 597 mcg	B1 10 mg	B2 7 mg	B3 48 mg
B5 8 mg	B6 3 mg	B9 736 mcg	B12 3 mcg
C 187 mg	D 5 mcg	E 9 mg	VK 492 mcg

Otros

Agua 2092 ml	Azúcares 64 g
Fibra 50 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 9 mg	Vit. K 492 mcg
Colesterol 216 mg	A.G. Monoinsaturados 28 g
A.G. Poliinsaturados 9 g	A.G. Saturados 11 g

Minerales

Ca 1357 mg	P 1712 mg	Fe 21 mg	Mg 561 mg
K 4816 mg	Se 153 mcg	Na 1674 mg	Zn 14 mg