



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

Al despertar



Agua
Agua, 300ml,

Desayuno



Licudo de manzana con yogurt y granola
Chobani Yogurt Griego Natural Sin Grasa, 100ml, $\frac{2}{3}$ pieza
Manzana con piel, 106g, 1 pieza
Agua, 100ml,
Granola, 21g, 3 cucharadas
Miel, 14g, 2 cucharaditas

Medio día



Huevo cocido
Huevo cocido, 88g, 2 piezas



Ensalada de frutas
Fresas , 44g, 3 piezas
Kiwi , 176g, 2 piezas
Manzana con piel, 53g, $\frac{1}{2}$ pieza



Infusión naranja kiwi
Agua, 180ml,
Naranja, 30g, $\frac{1}{2}$ pieza
Kiwi, 34g, $\frac{1}{2}$ pieza

Comida



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



Huarache de nopal con carne
Bistec de res sin grasa, 110g, 3 $\frac{2}{3}$ unidades
Nopales crudos, 134g, 2 piezas
Tomate rojo, 20g, 2 rebanadas
Cilantro, 1g, 0 taza



Guacamole
Aguate, 56.67g, $\frac{1}{2}$ pieza
Tomate, 10g, 1 rebanada
Cebolla, 10g, 2 cucharadas



Tortilla de maíz
Tortilla , 44g, 2 piezas

Media tarde



Almendras
Almendras , 10g, 10 piezas

Cena



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



Salmón con espárragos
Salmón rosa cocido en seco, 90g,
Espárragos cocidos, 90g, 6 piezas

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	1	2.6	0.2	0	0	3.8
Verdura	0	0	0	2.3	0	1	3.3
Cereales y tubérculos	0	0	0	2	0	0	2
Cereales con grasa	0	1	0	0	0	0	1
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	3.7	0	0	3.7
O.A. bajo en grasa	0	0	0	0	0	3	3
O.A. moderado en grasa	0	0	2	0	0	0	2
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leche descremada	0	0.7	0	0	0	0	0.7
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	1	0	0	0	1	2
Grasa	0	0	0	1.7	0	0	1.7
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	0	0	1	0	1
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 282 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 18 mg
B5 1116 mg	B6 2 mg	B9 329 mcg	B12 8 mcg
C 288 mg	D 2 mcg	E 10 mg	VK 148 mcg

Otros

Agua 2190 ml	Azúcares 66 g
Fibra 26 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 10 mg	Vit. K 148 mcg
Colesterol 378 mg	A.G. Monoinsaturados 17 g
A.G. Poliinsaturados 6 g	A.G. Saturados 8 g

Minerales

Ca 711 mg	P 1090 mg	Fe 8 mg	Mg 305 mg
K 2976 mg	Se 99 mcg	Na 464 mg	Zn 12 mg