



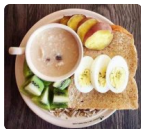
Sofia Gutiérrez Mora
Sofia.gtz.mora@gmail.com
Cancún

Al despertar



Jugo verde de nopal
Agua, 150ml,
Manzana con piel, 53g, ½ pieza
Espinaca, cruda, 20g, ½ taza
Nopales crudos, 20g, ½ pieza
Zumo de limón, 10ml, 0 taza

Desayuno



AVENA CON PAN Y FRUTA
Avena cruda en hojuelas, 15g, ½ taza
Leche de almendras, 360ml, 1 ½ tazas
Pan integral, 52.5g, 1 ½ piezas
Huevo entero cocido, 66g, 1 ½ piezas
Kiwi, 102g, 1 ⅓ piezas



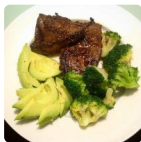
Café negro
Agua , 240ml, 1 taza
Stevia (endulzante), 1g, 1 pieza

Medio día



Gelatina
Gelatina, 150g, 1.1 tazas

Comida



Bistec con brócoli y aguacate
Bistec de ternera, 142g,
Aguacate, 94g, 1 pieza
Brócoli cocido, 184g, 1 taza



Tortilla de maíz
Tortilla , 22g, 1 pieza



Agua de jamaica
Agua de jamaica, 300ml,
Stevia (endulzante), 1g, 1 pieza

Media tarde



Jícama con pepino
Pepino pelado, 50g, ½ taza
Jícama, 40g, ½ taza

Cena



Atún con tomate y cebolla en tostada

Atún, 160g, 1 ¼ latas

Tomate, 60g, 6 rebanadas

Cebolla, 30g, 6 cucharadas

Tostada, 20g, ¾ pieza



Agua de jamaica

Agua de jamaica, 300ml,

Stevia (endulzante), 1g, 1 pieza

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Colación	Total
Fruta	0.6	0.9	0	0	0	0	0	1.5
Verdura	0.3	0	0	2	1	0.8	0	4.1
Cereales y tubérculos	0	2.25	0	1	0	0	0	3.25
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	2	0	2
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	0	0	5	0	5
O.A. bajo en grasa	0	0	0	4	0	0	0	4
O.A. moderado en grasa	0	1.5	0	0	0	0	0	1.5
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0	0	0	0
Leche descremada	0	0	0	0	0	0	0	0
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	0	2.1	0	0	0	0	2.1
Grasa	0	0	0	3	0	0	0	3
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0.75	0	0	0	0	0	0.75
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 615 mcg	B1 1 mg	B2 2 mg	B3 17 mg
B5 4 mg	B6 2 mg	B9 449 mcg	B12 7 mcg

C 298 mg	D 8 mcg	E 21 mg	VK 397 mcg
-------------	------------	------------	---------------

Otros

Agua 2081 ml	Azúcares 28 g
Fibra 28 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 21 mg	Vit. K 397 mcg
Colesterol 441 mg	A.G. Monoinsaturados 16 g
A.G. Poliinsaturados 7 g	A.G. Saturados 6 g

Minerales

Ca 1130 mg	P 946 mg	Fe 15 mg	Mg 339 mg
K 2906 mg	Se 153 mcg	Na 1611 mg	Zn 8 mg