



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

Al despertar



Agua
Agua, 300ml,

Desayuno



Té de manzanilla
Agua, 220ml,



Licuada de papaya y avena
Leche de almendras, 240ml, 1 taza
Papaya, 75g, ½ taza
Avena cruda en hojuelas, 10g, 0.1 taza
Stevia (endulzante), 1g, 1 pieza
Canela en polvo, 1g, ½ cucharadita



Omelette con espinacas y aguacate
Clara de huevo, 66g, 2 piezas
Huevo entero fresco, 50g, 1 pieza
Espinaca, cruda, 30g, ½ taza
Aguacate, 30g, ⅓ pieza
Tomate rojo, 20g, 2 rebanadas
Bolillo, 45g, ¾ pieza
Requesón, bajo en grasa (2%), 20g,
Aceite en aerosol, 5ml,

Medio día



Ensalada de frutas con yogurt griego
Yogurt griego alto en proteína, 133.33ml, ½ taza
Melón, 88g, ½ taza
Sandía, 80g, ½ taza
Fresa, 60g, 5 piezas
Uva, 30g, 6 piezas

Comida



Infusión de pepino y limón
Agua mineral, 200ml,
Limón con cáscara, 35g, ¼ taza
Pepino, con cáscara, 26g, ¼ taza



Pescado empapelado con pimientos
Pescado tilapia crudo, 120g, 3 unidades
Queso fresco, 20g, ½ rebanada
Champiñones blancos, crudos, 31g, ½ taza
Pimiento rojo o verde, 23g, ⅓ taza
Cebolla picada, 11g, 2 ⅓ cucharadas
Ajo en polvo, 6g, 2 cucharaditas
Pimienta negra (especia), 10g, 2 cucharaditas



Verduras cocidas
Coliflor, 80g, ½ taza
Brócoli, 80g, ½ taza
Zanahoria, 60g, ½ taza



Puré de papas
Puré de papas, 105g, ½ taza

Media tarde



Jicama con pepino
Pepino pelado, 100g, 1 taza
Jicama, 80g, 1 taza

Cena



Ensalada de pollo con aguacate
Pechuga de pollo, 100g,
Aguacate, 31g, ⅓ pieza
Lechuga , 45g, 1 taza
Tomate cherry , 60g, 3 piezas

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Colación	Total
Fruta	0	0.5	1.7	0.25	0	0	0	2.5
Verdura	0	0.4	0	4.5	2	1.1	0	8
Cereales y tubérculos	0	2.75	0	0	0	0	0	2.75
Cereales con grasa	0	0	0	1	0	0	0	1
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	1	0	3	0	3.3	0	7.3
O.A. bajo en grasa	0	0.3	0	0	0	0	0	0.3
O.A. moderado en grasa	0	1	0	0	0	0	0	1
O.A. alto en grasa	0	0	0	0.5	0	0	0	0.5
Leche descremada	0	0	1.7	0	0	0	0	1.7
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasa	0	2	0	0	0	1	0	3
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0.5	0	0	0	0	0	0.5

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Colación	Total
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 1427 mcg	B1 1 mg	B2 2 mg	B3 29 mg
B5 7 mg	B6 2 mg	B9 563 mcg	B12 9 mcg
C 335 mg	D 3 mcg	E 13 mg	VK 373 mcg

Otros

Agua 2314 ml	Azúcares 46 g
Fibra 32 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 13 mg	Vit. K 373 mcg
Colesterol 544 mg	A.G. Monoinsaturados 17 g
A.G. Poliinsaturados 5 g	A.G. Saturados 11 g

Minerales

Ca 1192 mg	P 1286 mg	Fe 14 mg	Mg 363 mg
K 4303 mg	Se 138 mcg	Na 1436 mg	Zn 8 mg