



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

Al despertar



Agua
Agua, 300ml,

Desayuno



Licudo de fresa y avena
Leche descremada, 240ml, 1 taza
Fresas, 60g, 5 piezas
Avena cruda en hojuelas, 10g, 0.1 taza
Stevia (endulzante), 1g, 1 pieza



Pan con huevo
Huevo estrellado, 45g, 1 pieza
Pan de caja, 60g, 2 piezas
Aceite de canola , 5ml, 1 cucharadita
Aguacate, 31g, 1/3 pieza

Medio día



Ensalada de frutas
Fresas , 44g, 3 piezas
Kiwi , 132g, 1 1/2 piezas
Arándano, 5g, 0 taza



Infusión de pepino y limón
Agua mineral, 200ml,
Limón con cáscara, 35g, 1/4 taza
Pepino, con cáscara, 26g, 1/4 taza

Comida



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



Sopa de champiñones
Agua, 200ml,
Champiñones blancos, crudos, 60g, 1/2 taza
Cebolla picada, 10g, 2 cucharadas
Cilantro, 10g, 1/3 taza



Salpicón fit
Bola de res, magra, crudo, 120g,
Aguacate, 30g, 1/3 pieza
Tomate rojo, 30g, 3 rebanadas
Sanissimo (Tostada horneada), 24g, 2 piezas
Lechuga, 20g, 1/2 taza
Chile serrano, 10g,
Jugo de limón natural, 10ml, 0.1 taza
Cebolla picada, 10g, 2 cucharadas

Media tarde

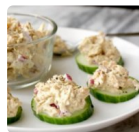


Almendras
Almendras , 10g, 10 piezas

Cena



Agua de limón
Agua, 300ml,
Jugo de limón , 20ml, 2 piezas



Ensalada de atún y pepino
Atún en agua, drenado, 90ml, 1 lata
Crema agria, sin grasa, 13ml, 1 cucharada
Mayonesa, 6g, 1 cucharadita
Cebolla morada, 26g,
Pepino, con cáscara, 52g, ½ taza
Pimienta negra (especia), 1g, ⅓ cucharadita

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	0.3	1.6	0.1	0	0.2	2.2
Verdura	0	0	0.25	1.6	0	1	2.8
Cereales y tubérculos	0	2.5	0	1	0	0	3.5
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	0	0	3	3
O.A. bajo en grasa	0	0	0	3.6	0	0	3.6
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	1	0	0	0	0	1
Leche descremada	0	1	0	0	0	0	1
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	0	0	1	0	0	1
Grasa	0	2	0	1	0	1	4
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 260 mcg	B1 1 mg	B2 2 mg	B3 21 mg
B5 5 mg	B6 2 mg	B9 329 mcg	B12 5 mcg
C 253 mg	D 3 mcg	E 9 mg	VK 171 mcg

Otros

Agua 2277 ml	Azúcares 44 g
Fibra 21 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 9 mg	Vit. K 171 mcg
Colesterol 304 mg	A.G. Monoinsaturados 20 g
A.G. Poliinsaturados 11 g	A.G. Saturados 8 g

Minerales

Ca 849 mg	P 1166 mg	Fe 10 mg	Mg 265 mg
K 2783 mg	Se 127 mcg	Na 1127 mg	Zn 9 mg