



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

## Al despertar



Café negro

Agua , 240ml, 1 taza

Azúcar , 5g, 1 cucharadita

## Desayuno



Bowl avena cocida y crema de maní

Leche de almendras, 100ml, ½ taza

Plátano, 60g, ½ pieza

Avena cruda en hojuelas, 20g, ¼ taza

Crema de cacahuete, 10ml, 2 cucharadas

Linaza (semilla), 6g, 1 cucharadita

Canela en polvo, 1g, ½ cucharadita

## Medio día



Agua pepino con menta

Agua, 200ml,

Pepino, con cáscara, 31g, ⅓ taza

Zumo de limón, 10ml, 0 taza

Menta, 1g, 1 cucharadita

Stevia (endulzante ), 1g, 1 pieza

## Comida



Pechuga de pollo con brócoli

Pollo, pechuga asada, 100g,

Brócoli cocido, 88g, ½ taza



Crema de lentejas

Leche de coco, 160ml, ¾ vaso mediano

Agua, 100ml,

Lentejas cocidas, 45g, ¼ taza

Tocino de pavo, cocido, 10g, 1.1 rebanadas

Ajo, 2g, ½ cucharadita

Fécula de maíz, 3g, ½ cucharada

Cebolla blanca, 10g,

Verduras salteadas

Pimiento rojo o verde, 60g, ⅔ taza

Zanahoria, 30g, ½ taza

Calabaza cruda, 20g, ⅓ pieza

Cebolla picada, 10g, 2 cucharadas

Aceite de canola, 5ml, 1 cucharadita



Arroz blanco cocido

Arroz, 100g, ½ taza



## Media tarde



Fruta con yogurt griego natural

---

Yogurt griego, alto en proteína, 80ml, ⅓ taza

Melón, cantalope, 54g, 0.1 pieza

Papaya, 45g, ⅓ taza

Zarzamora cruda, 45g, ⅓ taza

Kelloggs Granola sin pasas, 9g, ¼ taza

Cena



Wrap de atún

---

Atún en agua, drenado, 90ml, 1 lata

Elote, 42g, ⅓ taza

Aguacate, 30g, ⅓ pieza

Tortilla de harina, 29g, 1 pieza

Lechuga, 20g, ½ taza

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	1.4	0.1	0.8	0.9	0	3.1
Verdura	0	0	0.3	3.3	0	0.1	3.7
Cereales y tubérculos	0	1	0	2.2	0.5	0.5	4.2
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	1	1
Leguminosas	0	0	0	0.5	0	0	0.5
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	3.3	0	3	6.3
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	0	0	1	0	1
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares	1	0	0	0	0	0	1
Grasa	0	0	0	1.6	0	1	2.5
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	1.7	0	0	0	0	1.7
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

### Vitaminas

A 721 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 30 mg
B5 4 mg	B6 2 mg	B9 637 mcg	B12 4 mcg
C 198 mg	D 3 mcg	E 8 mg	VK 198 mcg

### Otros

Agua 1458 ml	Azúcares 41 g
Fibra 25 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

### Lípidos

Vit. E 8 mg	Vit. K 198 mcg
Colesterol 137 mg	A.G. Monoinsaturados 17 g
A.G. Poliinsaturados 9 g	A.G. Saturados 7 g

### Minerales

Ca 545 mg	P 1164 mg	Fe 11 mg	Mg 310 mg
K 2759 mg	Se 110 mcg	Na 1149 mg	Zn 8 mg