



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

## Desayuno



Club sándwich de pollo  
Pan bimbo cero cero, 56g, 2 piezas  
Pollo, pechuga a la plancha, 120g,  
Mayonesa McCormick light, 14g, 1 cucharada  
Tomate rojo, 20g, 2 rebanadas  
Espinaca, cruda, 10g, ½ taza  
Aguacate hass, 40g,



Agua de pepino  
Pepino verde, 60g, ½ taza  
Agua, 200ml,  
Limón, 40g,  
SPLENDA, 1g, 1 unidad

## Colación I



Pera  
Pera, 190g, 1 pieza



Té verde therbal  
Té verde therbal, 1ml, 1 unidad  
Agua, 250ml,

## Comida



Alambre de arrachera  
Arrachera de res, 180g,  
Aceite en aerosol (pam), 5ml,  
Pimiento (cocinar junto con la carne), 50g, ½ taza  
Tomate rojo (cocinar junto con la carne), 80g, 8 rebanadas  
Cebolla blanca (cocinar junto con la carne), 50g,



Tostada redonda horneada de maíz saniss  
Tostada redonda horneada sanissimo, 24g, 2 piezas



Limonada  
Limón, 60g,  
Agua, 300ml,  
SPLENDA, 1g, 1 unidad

## Colación II



Manzana verde  
Manzana, 140g, 1 pieza



Almendras  
Almendras, 12g, 12 piezas



Té de manzanilla y jengibre nature's hea  
Té de manzanilla y jengibre nature's hea, 1ml, 1 unidad  
Agua, 250ml,

## Cena



Emparedado con jamón y queso  
Pan thins multigrano, 42g, 2 rebanadas  
Mayonesa McCormick light, 14g, 1 cucharada  
Jamón Zwan premium bajo en grasa, 40g, 2 piezas  
Queso panela reducido en grasa, 60g, 1 ½ rebanadas  
Tomate rojo, 52g, 5 ⅓ rebanadas  
Germinado de Alfalfa, 10g,



Agua de jamaica  
Agua de jamaica, 300ml, 1 vaso mediano  
SPLENDA, 1g, 1 unidad

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Desayuno	Colación I	Comida	Colación II	Cena	Total
Fruta	0.3	2	0.4	2	0	4.7
Verdura	0.6	0	2.3	0	0.6	3.4
Cereales y tubérculos	1	0	2	0	1	4
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	4	0	0	0	1	5
O.A. bajo en grasa	0	0	6	0	1.5	7.5
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0	0
Leche descremada	0	0	0	0	0	0
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	0	0	0	0	0
Grasa	2.3	0	1	0	1	4.3
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	0	1.2	0	1.2
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 177 mcg	B1 0 mg	B2 1 mg	B3 19 mg
B5 2 mg	B6 1 mg	B9 85 mcg	B12 0 mcg

C 159 mg	D 0 mcg	E 5 mg	VK 80 mcg
-------------	------------	-----------	--------------

Otros

Agua 1817 ml	Azúcares 46 g
Fibra 28 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 5 mg	Vit. K 80 mcg
Colesterol 231 mg	A.G. Monoinsaturados 12 g
A.G. Poliinsaturados 10 g	A.G. Saturados 5 g

Minerales

Ca 666 mg	P 472 mg	Fe 11 mg	Mg 178 mg
K 1738 mg	Se 42 mcg	Na 1582 mg	Zn 3 mg