



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

## Al despertar



Agua  
Agua, 300ml,

## Desayuno



Agua de fresa con piña  
Agua, 150ml,  
Fresas, 59g, 5 piezas  
Piña cualquier variedad, 57g, ½ taza



Enchiladas de requesón  
Requesón, bajo en grasa (2%), 100g,  
Tortilla, 75g,  
Agua, 50ml,  
Crema agria reducida en grasa, 14ml, 1 cucharada  
Cebolla blanca, 13g,  
Chile guajillo, 10g, 1 unidad  
Chile serrano, 10g,  
Aceite de canola, 5ml, 1 cucharadita  
Ajo, 1g, ¼ cucharadita  
Cilantro, 1g, 0 taza



Almendras  
Almendras , 10g, 10 piezas

## Medio día



Smothie Bowl fresa kiwi y granola  
Yogurt natural, fat free, 150ml, ⅔ taza  
Kiwi , 80g, 1 pieza  
Fresas, 60g, 5 piezas  
Semillas de chia, 2.5g, ½ cucharadita  
Granola, 14g, 2 cucharadas

## Comida



Agua de Piña con menta y chía  
Agua, 210ml,  
Piña cualquier variedad, 30g, ⅓ taza  
Semillas de chia, 5g, 1 cucharadita  
Menta, 1g, ⅓ cucharadita



Pescado blanco con papas  
Pescado blanco, 120g, 1.1 piezas  
Papa cocida , 105g, 3 piezas  
Gravy con champiñones, 50g, ⅓ taza  
Ejotes, 60g, ½ taza  
Aceite de canola, 5ml, 1 cucharadita



### Ensalada de frutas

Fresas , 58.67g, 4 piezas

Kiwi , 176g, 2 piezas

Arándano, 5g, 0 taza

## Media tarde



### Smoothie de mango con fresa

Mango ataulfo, 93g, ½ pieza

Yogurt griego, alto en proteína, 50ml, ½ taza

Fresas, 60g, 5 piezas

Hielo, 50g, ½ taza

Stevia (endulzante ), 2g, 2 piezas



### Sandwich de aguacate con espinaca

Thins Bimbo, 43g, 1 pieza

Aguacate, 30g, ½ pieza

Queso Panela Lala Light, 30g, 1 rebanada

Espinaca, cruda, 10g, ½ taza

## Cena



### Smothie alto en proteína

Leche de almendras, 240ml, 1 taza

Yogurt Griego Yoplait, 100ml, ⅔ pieza

Plátano, 60g, ½ pieza

Fresas, 96g, 8 piezas

Almendras, 10g, 10 piezas

Vainilla, 5g, 1 cucharadita

## Equivalentes

### Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	0.8	1.3	2	1.3	1.5	6.9
Verdura	0	1.5	0	1.5	0.1	0	3.1
Cereales y tubérculos	0	3	0	0	1	0	4
Cereales con grasa	0	0	0.7	1.5	0	0	2.2
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	4	1	0	5
O.A. bajo en grasa	0	1.7	0	0	0	0.7	2.4
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	1	0	0.6	0	1.6
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0
Azúcares	0	0	0	0	0	0	0

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Grasa	0	2	0	1	1	0	4
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	1	0.2	0.3	0	1.5	3
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 371 mcg	B1 1 mg	B2 2 mg	B3 25 mg
B5 5 mg	B6 2 mg	B9 365 mcg	B12 7 mcg
C 560 mg	D 3 mcg	E 21 mg	VK 157 mcg

Otros

Agua 2218 ml	Azúcares 112 g
Fibra 36 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 21 mg	Vit. K 157 mcg
Colesterol 81 mg	A.G. Monoinsaturados 22 g
A.G. Poliinsaturados 12 g	A.G. Saturados 8 g

Minerales

Ca 1781 mg	P 1455 mg	Fe 11 mg	Mg 411 mg
K 4217 mg	Se 98 mcg	Na 1890 mg	Zn 9 mg