



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

Desayuno



Sándwich de huevo
Pan Bimbo Cero Cero, 56g, 2 rebanadas
Huevo entero , 100g, 2 piezas
Lechuga, 15g, ½ taza
Tomate rojo, 30g, 3 rebanadas
Aguacate, 31g, ⅓ pieza
Mayonesa, 12g, 2 cucharaditas



Té de manzanilla
Agua, 220ml,

Medio día



Zanahoria con tajín
Zanahoria, 160g, 2 tazas



Gelatina D'Gari light (varios sabores)
Gelatina D'Gari ligh (Varios sabores), 5g, 0 taza
Agua, 250ml,

Comida



Pollo a la plancha
Pechuga de pollo magra, 180g,



Nopal asado
Nopales crudos, 134g, 2 piezas
Pimienta negra (especia), 5g, 1 cucharadita



Arroz blanco cocido
Arroz, 100g, ½ taza



Tortilla de maíz
Tortilla , 44g, 2 piezas



Aguacate
Aguacate, 31g, ⅓ pieza



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

Media tarde



Uva verde
Uva verde, 78g, 13 piezas



Barrita Stila
Barrita Stila (sabor de preferencia), 25g, 1 pieza

Cena



Atún con tomate, cebolla y aguacate

Atún, 90g, 1 lata
Tomate, 50g, 5 rebanadas
Cebolla, 25g, 5 cucharadas
Aguacate, 28g, ½ pieza
Mayonesa, 12g, 2 cucharaditas
Lechuga, 10g, ½ taza



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



Salmas

Salmas, 18g, 1 paquete pequeño

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	0	0.2	0.9	0.2	1.3
Verdura	0.4	4	1	0	0.9	6.3
Cereales y tubérculos	2	0	4	1.3	1	8.3
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	6	0	2.8	8.8
O.A. bajo en grasa	0	0	0	0	0	0
O.A. moderado en grasa	2	0	0	0	0	2
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	3	0	1	0	2.8	6.8
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	0	0	0	0
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 1709 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 37 mg
B5 6 mg	B6 2 mg	B9 342 mcg	B12 7 mcg
C 75 mg	D 3 mcg	E 6 mg	VK 151 mcg

Otros

Agua 1972 ml	Azúcares 35 g
Fibra 27 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 6 mg	Vit. K 151 mcg
Colesterol 1053 mg	A.G. Monoinsaturados 23 g
A.G. Poliinsaturados 17 g	A.G. Saturados 12 g

Minerales

Ca 586 mg	P 1162 mg	Fe 11 mg	Mg 310 mg
K 2832 mg	Se 158 mcg	Na 1314 mg	Zn 6 mg