



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

Al despertar



Agua
Agua, 300ml,

Desayuno



Licudo de zarzamora con yogurt y granol
Yogurt griego, alto en proteína, 120ml, ½ taza
Zarzamora, 40g,
Granola, 21g, 3 cucharadas
Agua, 100ml,



Omelette con espinacas y aguacate
Clara de huevo, 132g, 4 piezas
Huevo entero fresco, 100g, 2 piezas
Espinaca, cruda, 30g, ½ taza
Aguacate, 46.5g, ½ pieza
Tomate rojo, 20g, 2 rebanadas
Bolillo, 30g, ½ pieza
Requesón, bajo en grasa (2%), 30g,
Aceite en aerosol, 5ml,

Medio día



Kiwi con yogurth
Yogurt griego, alto en proteína, 120ml, ½ taza
Kiwi, 152g, 2 piezas
Granola, 21g, 3 cucharadas

Comida



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



Sopa de verduras
Agua, 200ml,
Calabaza cruda, 30g, ½ pieza
Repollo, crudo, 20g,
Zanahoria, 15g, ½ taza
Apio crudo, 10g, 0.1 taza
Cebolla picada, 10g, 2 cucharadas
Cilantro, 5g, 0.1 taza



Pescado blanco con vegetales
Pescado blanco, 140g, 1 ½ piezas
Elote, 83g, ½ taza
Zanahoria, 30g, ¼ taza
Brócoli, 180g, 1 taza
Champiñón cocido, 30g, ¼ taza
Aceite de cocina, 5ml, 1 cucharadita



Puré de papas
Puré de papas, 105g, ½ taza

Media tarde



Jícama con pepino
Pepino pelado, 50g, ½ taza
Jícama, 40g, ½ taza

Cena



Licuado de fresa
Leche de almendras, 240ml, 1 taza
Fresas , 62.5g, 5 piezas
Avena cruda en hojuelas, 10g, 0.1 taza



Ensalada cesar con verduras al grill
Lechuga, cos o romana, 68g, 1 ½ tazas
Pan para Baguette, 54g, ⅓ pieza
Pimiento rojo o verde, 30g, ⅓ taza
Berenjena cruda, 30g, ⅓ pieza
Calabaza cruda, 30g, ½ pieza
Aderezo ranch, reducido en grasa, 15g, 1 cucharada
Queso, parmesano, grasa reducida, 10g, ½ rebanada

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	0.3	1.3	0	0	0.3	2
Verdura	0	0.4	0	4.5	1	1.6	7.6
Cereales y tubérculos	0	1.5	0	1	0	2.5	5
Cereales con grasa	0	1	1	1	0	0	3
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	2	0	4.7	0	0	6.7
O.A. bajo en grasa	0	0.5	0	0	0	0	0.5
O.A. moderado en grasa	0	2	0	0	0	0.5	2.5
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leche descremada	0	1.5	1.5	0	0	0	3
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	2.5	0	1	0	0	3.5
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0.3	0.3
Grasa con proteína	0	0	0	0	0	0.5	0.5
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 1673 mcg	B1 2 mg	B2 3 mg	B3 29 mg
B5 7 mg	B6 2 mg	B9 853 mcg	B12 13 mcg
C 431 mg	D 4 mcg	E 18 mg	VK 551 mcg

Otros

Agua 2482 ml	Azúcares 56 g
Fibra 34 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 18 mg	Vit. K 551 mcg
Colesterol 951 mg	A.G. Monoinsaturados 24 g
A.G. Poliinsaturados 9 g	A.G. Saturados 12 g

Minerales

Ca 1334 mg	P 1820 mg	Fe 17 mg	Mg 402 mg
K 4756 mg	Se 189 mcg	Na 2274 mg	Zn 11 mg