



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

Al despertar

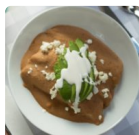


Agua
Agua, 300ml,

Desayuno



Café negro
Agua , 240ml, 1 taza
Azúcar , 5g, 1 cucharadita



Enfrijoladas de queso
Frijol promedio cocido, 90g, ½ taza
Queso bajo en grasa, 60g, 2 rebanadas
TortiRegias, 37g, 3 unidades
Aguacate, 31g, ⅓ pieza
Crema agria, light, 13ml, 1 cucharada
Cebolla morada, 10g,

Medio día

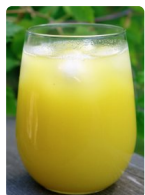


Ensalada de frutas
Fresa , 50g, 4 piezas
Plátano, 54g, ½ pieza
Kiwi, 50g, ½ pieza
Mandarina, 30g, ½ pieza



Nuez
Nuez , 10g, 7

Comida



Agua de piña
Agua, 200ml,
Piña cualquier variedad, 50g, ⅓ taza
Stevia (endulzante) , 1g, 1 pieza



Huarache de nopal con carne
Bistec de res sin grasa, 90g, 3 unidades
Nopales crudos, 67g, 1 pieza
Aguacate, 31g, ⅓ pieza
Tomate rojo, 20g, 2 rebanadas
Cilantro, 1g, 0 taza



Tortilla de maíz
Tortilla , 44g, 2 piezas

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



Infusión pepino lima
Pepino, con cáscara, 52g, ½ taza
Lima dulce, 30g,
Agua, 500ml,



Burrito de fajita de pollo
Pollo, pechuga asada, 90g,
Tortilla de harina, 29g, 1 pieza
Pimiento rojo o verde, 30g, ⅓ taza
Lechuga, cos o romana, 20g, ½ taza
Tomate rojo, 20g, 2 rebanadas
Mostaza, 5g, 0 taza
Vinagre Balsamico, 3g, ⅓ cucharada

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Medio día	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0	0	2	0.4	0.9	0.2	3.6
Verdura	0	0.2	0	0.7	0	1.2	2.1
Cereales y tubérculos	0	1	0	2	0.5	0	3.5
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	1	1
Leguminosas	0	1	0	0	0	0	1
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	3	0	3	6
O.A. bajo en grasa	0	2	0	0	0	0	2
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	0	1	0	0	0	0	1
Grasa	0	2	0	1	0	0	3
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa con proteína	0	0	1	0	0	0	1
Suplemento de proteína	0	0	0	0	0	0	0

Nutrientes

Vitaminas

A 364 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 24 mg
--------------	------------	------------	-------------

B5 4 mg	B6 2 mg	B9 518 mcg	B12 5 mcg
C 245 mg	D 3 mcg	E 4 mg	VK 100 mcg

Otros

Agua 2175 ml	Azúcares 49 g
Fibra 32 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 4 mg	Vit. K 100 mcg
Colesterol 98 mg	A.G. Monoinsaturados 17 g
A.G. Poliinsaturados 6 g	A.G. Saturados 9 g

Minerales

Ca 828 mg	P 1345 mg	Fe 10 mg	Mg 345 mg
K 3091 mg	Se 72 mcg	Na 892 mg	Zn 13 mg