



22 de Septiembre

Al despertar



Jugo verde
Agua, 180ml,
Espinaca , 35g, 7
Manzana, 50g, ½ pieza
Pepino, 30g, ¼ taza
Jugo de limón , 10ml, 1 pieza

Desayuno



Sándwich de huevo duro
Pan integral, 70g, 2 piezas
Huevo entero cocido, 88g, 2 piezas
Aguacate hass, 31g,
Jitomate bola, 57g,
Espinaca, cruda, 60g, 1 taza

Comida



Calabacita rellena de carne molida
Molida de res, 90g, 3 unidades
Sal, 1g, ½ cucharadita
Calabaza cruda, 120g, 2 piezas
Queso Panela Lala Light, 30g, 1 rebanada



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



Arroz blanco cocido
Arroz, 100g, ½ taza

Media tarde



Manzana roja
Manzana , 106g, 1 pieza

Cena



Tacos de pechuga de pollo a la plancha
Pollo, pechuga asada, 60g,
Tortilla de maíz, 60g, 2 piezas
Ajo en polvo, 5g, 1 ⅔ cucharaditas



Pepino con cáscara
Pepino , 104g, 1 taza



Agua de limón con chia
Agua, 300ml,
Jugo de limón , 20ml, 2 piezas
Chia , 5g, 1 cucharadita

Equivalentes

Total de equivalentes actuales

Grupo	Al despertar	Desayuno	Comida	Media tarde	Cena	Total
Fruta	0.6	0	0.2	1	0.2	2
Verdura	0.5	1	2	0	1.8	5.3
Cereales y tubérculos	0	2	2	0	2	6
Cereales con grasa	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	1	0	2	3
O.A. bajo en grasa	0	0	3	0	0	3
O.A. moderado en grasa	0	2	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	0	1	0	0	0	1
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 1039 mcg	B1 1 mg	B2 1 mg	B3 16 mg
B5 4 mg	B6 1 mg	B9 423 mcg	B12 1 mcg
C 87 mg	D 2 mcg	E 7 mg	VK 474 mcg

Otros

Agua	Azúcares
------	----------

1596 ml	26 g
Fibra 18 g	Alcohol 0 ml / 0 cal

Lípidos

Vit. E 7 mg	Vit. K 474 mcg
Colesterol 438 mg	A.G. Monoinsaturados 5 g
A.G. Poliinsaturados 3 g	A.G. Saturados 5 g

Minerales

Ca 671 mg	P 706 mg	Fe 13 mg	Mg 291 mg
K 2297 mg	Se 93 mcg	Na 1229 mg	Zn 6 mg