



Norma Piedad Ortiz
quieroteneruncuerpazo.com
qteneruncuerpazo@gmail.com
España

Nombre de la dieta :

001

Al amanecer



Kiwi
(porción pequeña)
• *Kiwi 66g , ¼ pieza*

Desayuno



Melón picado
(porción pequeña)
• *Melón 80g*



Avena con leche
(porción pequeña)
• *Leche semidescremada 120ml , ½ taza*
• *Avena 14g , ¼ taza*

A media mañana

Té verde 10 g



Sándwich de pan integral
(porción sencilla)
• *Pan integral 30g , 2 piezas*
• *Jamón 42g , 2 rebanadas*

Comida

Balalao cocido 120 g

Crema de apio 100 g ½ taza



Mezcla de verduras
(porción moderada)
• *Elote 60g*
• *Zanahoria 48g*
• *Chicharo 30g*



Mandarina
(porción sencilla)
• *Mandarina 128g , 2 piezas*

A media tarde

semillas de linaza 10 g

Yogurt natural de leche descremada 100 g



Fresas enteras
(porción pequeña)
• *Fresas enteras 102g , 8 ½ piezas*

Cena

Ensalada de atún
(porción moderada)
• *Atún 135g , 1 ½ latas*
• *Lechuga 105g , 2 ½ tazas*



- Jitomate 90g , 1 ½ piezas
- Elote 60g
- Repollo 45g
- Pepino 38g
- Aceituna 45g , 7 ½ piezas

Grupo	Equivalentes						Total
	Al despertar	Desayuno	A media mañana	Comida	Media tarde	Cena	
Fruta	0.5	0.5	0	1	0.5	0	2.5
Verdura	0	0	0	1.5	0	3.8	5.3
Cereales y tubérculos	0	0.5	2	2	0	0.8	5.3
Cereales y tubérculos con grasa	0	0	0	0	10	0	10
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	1	3.3	0	1.5	5.8
O.A. bajo en grasa	0	0	0	0	0	0	0
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	0.5	0	0	1	0	1.5
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0	0
Leche entera	0	0	0	0	0	0	0
Azúcar	0	0	0	0	0	0	0
Azúcar con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Grasa	0	0	0	0	0	1.5	1.5
Grasa con proteína	0	0	0	0	0	0	0