



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

Nombre de la dieta :

Al amanecer



Jugo de naranja
(porción sencilla)
Jugo de naranja 240 ml , 2 tazas

Desayuno

Avena cruda 50 g 1.3 tazas
Fresas 120 g 10 piezas



Leche semidescremada
(porción sencilla)
Leche semidescremada 240ml , 1 taza

A media mañana

Té verde 100 g



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

Comida

Pulpo 100 g
Patata cocida 100 g
Acelga 50 g



Ensalada de manzana
(porción pequeña)
Manzana 53g 0.5 pieza
Repollo 18g
Pasas 5g 10 piezas
Avellanas 8g
Perejil 5g

A media tarde



Kiwi
(porción moderada)
Kiwi 198g , 2.3 piezas

Cena

Sardina coserva 100 g



Aceitunas
(porción pequeña)
Aceitunas 12g



Calabacita
(porción pequeña)
Calabacita cocida 46g



Tomate
(porción sencilla)
Tomate bola 123g , 1 pieza