



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



07:00 AM



**Baguette de jamón**  
Baguette 45 g  
Jamón extra magro 1 rebanadas 21 g  
Jitomate 30 g  
Lechuga 10 g  
Mayonesa 0.5 cucharadita, 2.5 g



**Café con leche**  
Leche semidescremada 0.5 tazas, 120 g  
Agua 0.5 tazas 120 g  
Azúcar 2 cucharaditas 10 g

10:00 AM



**Ensalada de frutas**  
Uvas 10 piezas, 50 g  
Sandía 0.5 tazas, 80 g  
Papaya 0.5 tazas, 70 g  
Piña 0.25 tazas, 40 g



**Té verde**  
Agua natural 220 g

1:00 PM



**Lenteja cocida**  
Lenteja cocida 200 g



**Albondigas de res molida**  
Carne de res molida (3 albondigas chicas), 45 g  
Tomates 1 piezas,(salsa) 56.5 g  
Aceite 1 cucharaditas, 5 g



**Kiwi**  
Kiwi 114 g



**Lechuga**  
Lechuga 1.5 taza(s), 67.5 g

5:00 PM



**Almendras**  
Almendras 5 piezas, 6 g



**Yogurt natural**  
Yogurt natural de leche descremada 160 g

8:00 PM

**Ensalada con queso panela**  
Lechuga, 2 tazas 90 g  
Jitomate, media pieza 50 g  
Queso panela, 1 rebanada 20 g

**Atún**  
Atún 1 lata(s), 80 g  
Lechuga 10 g



*Aceituna, 6 piezas 18 g*  
*Aceite de oliva, 1 cucharadita 5 g*  
*Romeros, (romeritos) 5 g*



---

Fruta	3
Verdura	3.1
Cereales y tubérculos	1.5
Cereales con grasa	0
Leguminosas	2
O.A muy bajo en grasa	4
O.A. bajo en grasa	1.5
O.A. moderado en grasa	0
O.A. alto en grasa	0
Leche descremada	0.5
Leche semidescremada	0.3
Leche entera	0
Azúcar	1
Grasa	2.8
Azúcar con grasa	0
Grasa con proteína	0.5

**No hay platos almacenados**