



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