

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



### Desayuno



#### **Yogurt natural light con granola**

- ( porción moderada )
- *Yogurt natural de leche descremada 270g , 1.1 tazas*
- *Granola 32g , 4.5 cucharadas*



#### **Plátano**

- ( porción moderada )
- *Plátano 81g , 0.8 piezas*

### A media mañana



#### **Melón picado**

- ( porción sencilla )
- *Melón 160g*



#### **Cacahuates**

- ( porción sencilla )
- *Cacahuates 12g*

### Comida

**Espinaca, cocida** 100 g 0.6 tazas

**Espinaca cocida** 40 g 0.2 tazas

**Pez caballa, salados** 100 g 1.3 piezas



#### **Zanahoria rallada**

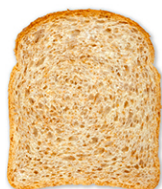
- ( porción sencilla )
- *Zanahoria rallada 54g , 0.5 tazas*



#### **Elote con chícharo**

- ( porción sencilla )
- *Elote 40g*
- *Chícharo 20g*

### A media tarde



#### **Pan de caja integral**

- ( porción sencilla )
- *Pan de caja integral 25g , 1 pieza*



#### **Jamón de pierna**

- ( porción sencilla )
- *Jamón de pierna 20g , 1 rebanda*



#### **Queso fresco**

- ( porción sencilla )
- *Queso fresco 40g*

### Cena

**Champiñón procesado para sopa crema** 100 g



#### **Pepino con cáscara**

- ( porción moderada )
- *Pepino 38g*



#### **Huevo cocido**

- ( porción moderada )
- *Huevo cocido 66g , 1.5 pieza*

Grupo	Equivalentes						Total
	Al despertar	Desayuno	A media mañana	Comida	Media tarde	Cena	
Fruta	0	1.5	1	0	0	0	2.5
Verdura	0	0	0	3	0	2.3	5.3
Cereales y tubérculos	0	0	0	0.5	1	0	1.5
Cereales y tubérculos con grasa	0	1.5	0	0	0	0	1.5
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. bajo en grasa	0	0	0	0	1.5	0	1.5
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	0	0	2.6	0	0	2.6
Leche descremada	0	1.5	0	0	0	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	0	0
Grasa con proteína	0	0	1	0	0	0	1