



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

Nombre del plato :

006

07:00 AM



Avena con leche semidescremada
Leche semidescremada 1 taza, 240 g
Avena 0.3 tazas, 27 g



Ensalada de frutas
Fresa 4 piezas, 50 g
Plátano 0.5 piezas, 54 g
Kiwi 50 g
Mandarina 0.5 piezas 30 g

09:00 AM



Jamón
Jamón 20 g



Pera
Pera 1 piezas, 190 g

12:00 PM



Carne de res con vegetales
Carne de res promedio 60 g
Zanahoria 25 g
Calabaza 20 g
Aceite 1 cucharadita, 5 g



Arroz con espinacas y nuez
Arroz 1 tazas, 140 g
Nuez 3 piezas, 10 g
Espinacas 10 g
Aceite 5 g

4:00 PM



Mandarina
Mandarina 2 piezas, 128 g



Té verde
Agua natural 220 g

8:00 PM

Pescado en filete
Pez fileteado 50 g
Lechuga 1.5 tazas, 70 g
Jitomate cherry 4 piezas, 40 g
Aceite de canola 1 cucharadita, 5 g

Yogurt natural
Yogurt natural de leche descremada 160 g



Fruta	5
Verdura	2,7
Cereales y tubérculos	3
Cereales con grasa	0
Leguminosas	0
O.A muy bajo en grasa	2
O.A. bajo en grasa	2
O.A. moderado en grasa	0
O.A. alto en grasa	0
Leche descremada	2
Leche semidescremada	0
Leche entera	0
Azúcar	0
Grasa	3
Azúcar con grasa	0
Grasa con proteína	1