



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

Nombre de la dieta :

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



Almendras
(porción sencilla)
• *Almendras 12g, 10 piezas*



Kiwi
(porción pequeña)
• *Kiwi 66g, 0.8 piezas*

Comida

Merluza cocida 120 g

Cebolla 40 g 0.3 tazas (rodajas)



Coliflor cruda
(porción voluminosa)
• *Coliflor cruda 50g, 0.8 tazas*



Tomate
(porción moderada)
• *Tomate bola 185g, 1.5 pieza*



Aceite de oliva
(porción moderada)
• *Aceite de oliva 8g, 1.5 cucharadita*

A media tarde



Melón picado
(porción moderada)
• *Melón 240g*



Pasas
(porción sencilla)
• *Pasas 20g, 10 piezas*

Cena



Ensalada de atún
(porción sencilla)
• *Atún 90g, 1 lata*
• *Lechuga 70g, 1.5 tazas*
• *Jitomate 60g, 1 piezas*
• *Elote 40g*
• *Repollo 30g*



Yogurt de fruta bajo en grasa
(porción pequeña)
• *Yogurt de fruta bajo en grasa 60g, 0.3 tazas*

- Pepino 25g
- Aceituna 30g , 5 piezas

Grupo	Equivalentes						Total
	Al despertar	Desayuno	A media mañana	Comida	Media tarde	Cena	
Fruta	0	0.6	0.5	0	2.5	0	3.6
Verdura	0	0	0	3.1	0	2.5	5.6
Cereales y tubérculos	0	1.6	0	0	0	0.5	2.1
Cereales y tubérculos con grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leguminosas	0	0	0	0	0	0	0
O.A muy bajo en grasa	0	0	0	2.7	0	1	3.7
O.A. bajo en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. moderado en grasa	0	0	0	0	0	0	0
O.A. alto en grasa	0	0	0	0	0	0	0
Leche descremada	0	1	0	0	0	0	1
Leche semidescremada	0	0	0	0	0	0.8	0.8
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	1.5	0	1	2.5
Grasa con proteína	0	0	1	0	0	0	1