



¡Felices fiestas!

**Manual para platillos
decembrinos**

@ana'snutriologos



En las fechas navideñas tendemos a subir un poco de peso y consumir alimentos muy densos en energía...

Por eso, desarrollamos este pequeño manual para que elijas de una forma consciente lo que consumirás estas fiestas.

Te mostramos:

El contenido calórico de alimentos típicos en la temporada decembrina.

Algunas opciones de platillos que puedes formar.

@ana'snutriologos

¡Te desea que pases unas muy felices fiestas!

BEBIDAS

	Porción	Calorías
Baileys Crema Irlandesa	1 caballito 15 ml (3 cdas)	140
Champurrado	1 taza Vaso #8	315
Chocolate de mesa Preparado con leche descremada	1 taza Vaso #8	185
Ponche sin alcohol Tradicional	1 taza Vaso #8	108
Ponche con alcohol Tradicional	1 taza Vaso #8	233
Rompo	1 caballito 15 ml (3 cdas)	106
Whiskey	1 caballito 15 ml (3 cdas)	96

ANA'S

PLATILLOS

	Porción	Calorías
Menudo Tradicional	1 plato 2 tazas (480 mL)	260
Pavo	90 g 1 baraja	170
Pierna mechada	90 g 1 baraja	244
Pozole Tradicional	1 plato 2 tazas (480 mL)	396
Relleno de pavo con carne molida	1/2 taza 1 pelota de tenis	207
Tamales de carne	1 pieza 2 barajas	600
Tamales de elote	1 pieza 2 barajas	650

POSTRES

	Porción	Calorías
Buñuelo frito	1 pieza 24 cm de diámetro	324
Cheesecake	1 rebanada 1/8 de pastel de 24 cm/ 1.5 baraja	597
Ensalada de manzana Con bombones y lechera	1 taza vaso #8	260
Ensalada de manzana Con crema entera, apio y piña	1 taza vaso #8	200
Galleta Tradicional	1 pieza 20 g	233
Pastel con betún	1 rebanada 1/8 de pastel de 24 cm/ 1.5 baraja	516
Pastel sin betún	1 rebanada 1/8 de pastel de 24 cm/ 1.5 baraja	309

ANA'S

GUARNICIONES

	Porción	Calorías
Espagueti cremoso En crema de champiñones	1/2 taza 1 pelota de tenis	256
Pan birote Tradicional (70 g)	1 pieza	288
Pan de bocadillos Chico, de acompañamiento	1 pieza 1 pelota de tenis	90
Puré de papa Con crema y mantequilla	1/2 taza 1 pelota de tenis	119
Sopa fría Con mayonesa y carnes frías	1/2 taza 1 pelota de tenis	146
Tortilla de maíz	1 pieza	65
Totopos de maíz	11 piezas	150

1 TAMAL

600 KCAL

1 tamal

**PAVO RELLENO CON PURÉ DE PAPA,
ENSALADA DE MANZANA Y PAN**

582 KCAL

90 g de pavo
1/4 de taza de relleno
1/2 taza de puré de papa
1 pan chico (de bocadillos)
1/2 taza de ensalada con manzana y bombones Agua
mineral o refresco de dieta

MENUDO CON PAN BIROTE

544 KCAL

1 plato de menudo (2 tazas)
1/2 pan birote o bolillo con 1 cdita de mantequilla
Limón, cilantro y cebolla al gusto
1 caballito de whiskey o 1/2 taza de ensalada de manzana

POZOLE CON TOTOPOS

642 KCAL

1 plato de pozole (2 tazas)
11 totopos
Lechuga, rábanos y limón
1 caballito de whiskey o 1/2 taza de ensalada de manzana



📍 Blvd. Navarrete 248, Col. Villa Satellite

📞 (662) 218 98 03 y (662) 260 98 83

📘 @ana'snutriologos

📷 @ana'snutriologos

✉ anasnutriologos@gmail.com

@ana'snutriologos