



# Dieta Recomendada



Nombre de la dieta: **Test4**

Descripción:

Dieta de prueba4

Calorias recomendadas: 1200

# Turnos de alimentación

| Turno               | Harinas | Vegetales | Lacteos | Carne | Frutas | Grasas |
|---------------------|---------|-----------|---------|-------|--------|--------|
| Desayuno            | 2       | 3         | 4       | 6     | 6      | 4      |
| Merienda Matutina   | 3       | 4         | 5       | 6     | 7      | 1      |
| Almuerzo            | 3       | 4         | 5       | 6     | 7      | 1      |
| Merienda Vespertina | 3       | 4         | 5       | 6     | 7      | 1      |
| Cena                | 3       | 4         | 5       | 6     | 7      | 1      |

# Rutina recomendada



Nombre de la Rutina: Test Rut4

Descripción:  
Rut de prueba4

Duración (segundos): 12.45

URL: youtube.com