

¿SOBREPESO?

Nutri5Tech

Total de calorías: 1651

Total de agua al día: 2 litros

DESAYUNO

- 1 Taza de leche descremada
- 1 Taza de Corn Flakes

MERIENDA

- 1 Taza de Yogurt
- 1 Pieza de Galletas Maria
- 1 Pieza mediana de Manzana
- 1 Taza de Melon
- 1 Taza de Papaya

ALMUERZO

- 60 Gramos de Pollo Cocido
- 1 Taza de Arroz
- 1 Taza de Brocoli
- 1 Taza de Lechuga
- 1 Taza de Zanahoria
- 1 Pieza de Platano
- 100 Gramos de Tomate
- 1 Cucharadita de Cajeta

MERIENDA

- 0.5 Lata de Atún en agua
- 1 Pieza de Bollo
- 1 Taza de Refrescos Con Gas
- 1 Cucharadita de Mayonesa

CENA

- 1 Taza de Sopa de Pasta
- 1 Pieza de Caramelo
- 1 Taza de Crema