

# ¿BAJO PESO?

Nutri5Tech

Total de calorías: 2981

Total de agua al día: 3 litros

## DESAYUNO

- 1 Taza de Yogurt
- 100 gramos de Avena
- 1 Pieza mediana de Manzana
- 1 Taza de Melon
- 1 Pieza mediana de Mango
- 1 Taza de Papaya
- 100 gramos de Cafe

## MERIENDA

- 1 Pieza de Galletas Maria
- 1 Taza de Gelatina
- 1 Taza de Jugo

## ALMUERZO

- 100 Gramos de Pollo
- 1 Taza de Arroz
- 1 Pieza de Caramelo
- 1 Taza de Brocoli
- 1 Taza de Zanahoria
- 1 Pieza de Platano

## CENA

- 100 Gramos de pavo
- 1 Taza de Lechuga
- 100 Gramos de Tomate
- 1 Taza de jugo
- 1 Taza de Crema
- 1 Taza de Helado de Crema

## MERIENDA

- 1 Taza de leche entera
- 1 Pieza de Huevo
- 1 Pieza de Galletas Maria
- 1 Taza de Papaya