

lunes: frutas.

martes: batido de frutas.

miercoles: verduras.

jueves: pastas.

viernes: proteinas(pescado, carnes,lactios).

sabado:huevos crudos(solo para valientes).

domingo:rollitos.

op1:agua(todos los dias).

op2: bebida energetica(solo en ejercicio extremo).

p:las opcionales las puede usar en cualquier dia.