

# ¿PESO NORMAL?

Nutri5Tech

Total de calorías: 1943  
Total de agua al día: 2 litros

## DESAYUNO

1 Taza de Yogurt  
1 Pieza de Huevo  
1 Pieza de Tortilla

## MERIENDA

1 Pieza mediana de  
Manzana  
1 Taza de Melon  
1 Taza de Papaya  
1 Taza de Jugo

## ALMUERZO

60 Gramos de Carne de Res  
1 Taza de Arroz  
1 Taza de Helado De Crema  
1 Taza de Brocoli  
1 Taza de Lechuga  
1 Taza de Zanahoria

## MERIENDA

1 Pieza de Galletas Saladas  
1 Pieza mediana de Manzana  
1 Taza de Jugo  
100 Gramos de Cafe

## CENA

60 Gramos de Carne de Res  
1 Taza de Lechuga  
100 Gramos de Tomate  
1 Pieza mediana de Naranja  
100 Gramos de Cafe