

¿PESO NORMAL?

Nutri5Tech

Total de calorías: 1943

Total de agua al día: 2 litros

DESAYUNO

1 Taza de Yogurt
1 Pieza de Tortilla

MERIENDA

1 Pieza mediana de
Manzana
1 Taza de mandarina

ALMUERZO

60 Gramos de camarón
1 Taza de Arroz
1 Taza de Lechuga
1 Taza de Zanahoria

MERIENDA

1 Taza de Jugo
100 Gramos de Cafe

CENA

60 Gramos de pollo
100 Gramos de Tomate
1 Pieza mediana de Naranja
100 Gramos de Cafe