

¿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

ALMUERZO

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

MERIENDA

1 Taza de Jugo
100 Gramos de Cafe

CENA

Torta de huevo
100 Gramos de Tomate
1 Pieza mediana de Naranja
100 Gramos de Cafe