

**WEIGHT
DDOMOTED
PROMOTER.**

M!ST MEALS

Nombre: Josue Javier
Peso (kg): 70.00
Altura (cm): 180.00
Edad (años): 30
Sexo: Hombre
Nivel de ejercicio: Moderado
Objetivo: Ganar

| | LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES | SABADO | DOMINGO |
|-------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|
| COMIDA |  |  |  |  |  |  |  |
| CENA |  |  |  |  |  |  |  |
| TOTAL KCAL | 1481 | 1476 | 1402 | 1574 | 1456 | 1355 | 1476 |
| RESTO* | 1800 | 1805 | 1879 | 1707 | 1825 | 1926 | 1806 |

*Se recomienda completar las calorías con el desayuno y un almuerzo.

**Se recomienda tomar algún complemento alimentario para completar las calorías requeridas.