

**WEIGHT  
PROMOTER.**

STOP BURNING OUR CALORIES

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

MIST  
MEALS

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES	SABADO	DOMINGO
COMIDA	 Buñuelos de calabacín con huevo y parmesano	 Falafel con boniato al horno	 Garbanzos con Bacalao y espinacas	 Arroz con habichuelas	 Pasta con Almejas	 Pita proteica de verduras	 Curry de coliflor con garbanzos
CENA	 Falafel con boniato al horno	 Ensalada de alubias con arepas	 Garbanzos con Bacalao y espinacas	 Arroz con habichuelas	 Pita proteica de verduras	 Curry de coliflor con garbanzos	 Tortitas de legumbres (vegana)
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.

STOP BURNING OUR CALORIES