

Natalia Liscio <natalia.liscio@gmail.com>

Tu Plan Nutricional Personalizado de NutriBot para Naty

NutriBot <chatbot.nutricion.app@gmail.com> Para: natalia.liscio@gmail.com

28 de mayo de 2025, 21:10

Hola Naty.

Aquí tienes tu plan nutricional personalizado de NutriBot:

🤘 Menú Vegano para mantener peso

- Desayuno: Avena con plátano, semillas de chía y leche de soja (400 kcal)
- Almuerzo: Falafel, arroz integral y ensalada de pepino y tomate (500 kcal) Cena: Tofu, espinaca y champiñones (450 kcal) Snack: Barritas energéticas, frutos secos y fruta fresca (350 kcal)

Total calorías: 1700 kcal

Suplementos recomendados:

- Vitamina D3 (2000 UI/día)
- Calcio (500 mg/día)

Lista de compras:

- avena
- plátano
- semillas de chía
- leche de sojafalafel
- arroz integral
- pepinotomate
- tofu
- espinaca
- champiñones
- · barritas energéticas
- frutos secos
- · fruta fresca

6 Rutina de Ejercicios (Activa)

- Fútbol 1h/día
- CrossFit 45 min
- Baloncesto 1h 3x/semana

Ver rutina completa en video Ver recetas recomendadas

Tu IMC: 24.2 - Peso normal

¡Esperamos que te sea de gran ayuda en tu camino hacia una vida más saludable!

Saludos cordiales,

El equipo de NutriBot

Este es un mensaje automático, por favor no respondas a este correo.