



ESCORPIOX NUTRITION

TU TIENES EL PODER | NOSOTROS EL PLAN





**ESCORPIOX
NUTRITION**
NUTRIÓLOGOS

¡Bienvenido!



Estimado: Néstor Daniel

Le damos la bienvenida a nuestro plan de nutrición. Agradecemos su confianza y a la vez lo felicitamos por esta decisión, nos comprometemos a trabajar arduamente en sus objetivos, para nosotros usted es lo más importante.

Estamos totalmente convencidos que siguiendo nuestras indicaciones le brindara un mayor beneficios a su inversión de salud y Recomposición Muscular, con Nosotros aprenderá a comer de una manera divertida, saludable, de acuerdo a sus horarios, gustos y disponibilidad. Estamos para servirle, no dude en contactarnos para cualquier duda.

¡GRACIAS!

“TU TIENES EL PODER, NOSOTROS EL PLAN”

TEL.8121578066



Av. Afganistán 320 A Los Robles 66636
Apodaca, Nuevo León.

CORREO: escorpioxnutrition@gmail.com

TEL.8116924788



Carr.a Reynosa 198 Col. Nuevo León, 66190
Guadalupe, Nuevo León

FACEBOOK: ESCORPIOX NUTRITION

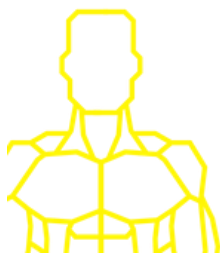
INSTAGRAM: ESCORPIOX NUTRITION

MENU SEMANAL



Nombre: Nestor Daniel

Tiempo de Comida	Opción 1	Opción 2	opción 3	Opción 4	Opción 5	Opción 6	Opción 7
Desayuno	Ceviche de atún 2pz atún en agua 1tza pico de gallo 2pz tostadas	Rajas con queso 150g queso panela 1tza tomate, cebolla y morrón	Chilaquiles 3pz tortillas 200g pollo guisado 1tza lechuga con salsa y verduras al gusto	Ensalada de atún 2pz atún en agua 1 ½ tza lechuga con pico de gallo 2pz tostadas o galletas habaneras	Quesadillas 3pz tortillas 150g queso asadero o panela Salsa casera	Tostadas de picadillo 3pz tostadas 1tza picadillo Verduras al gusto	Huevo 3pz huevo revuelto 1tza salsa casera Verduras al gusto
Col.1	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua
Comida	Pollo a la plancha 3pz pechuga de pollo a la plancha 1tza lechuga con verduras al gusto ½ tza arroz	Ensalada de pollo 3pz pechuga de pollo 1tza lechuga con verduras al gusto 1c mayonesa	Deshebrada 250g carne deshebrada 3pz tortillas Salsa casera 1tza verduras guisadas	Chuletas de cerdo 3pz chuletas de cerdo 1tza verduras guisadas	Milanesa de res 250g milanesa de res 1tza verduras guisadas ½ tza arroz blanco	Ensalada de pollo 3pz pechuga de pollo 1tza lechuga con verduras al gusto 1c mayonesa	Pollo loco 3pz pollo loco 1tza verduras al gusto Salsa casera 2pz tortillas
Pre Gym	Fruta 1pz manzana	Fruta 1pz naranja	Fruta 1pz plátano	Fruta 1pz manzana	Fruta 1pz naranja	Fruta con gelatina 1pz fruta 2tza gelatina light	Fruta con gelatina 1pz fruta 2tza gelatina light
Después de Gym	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua	Proteína 2scoop proteína suero de leche 400ml agua
Cena	Carne molida 1tza carne molida 1tza verduras al vapor	Pescado empapelado 2pz filete de pescado empapelado con verduras al gusto	Pollo a la plancha 2pz pollo a la plancha 1tza verduras al vapor	Tacos 3pz tortillas 1tza guiso Lechuga con pico de gallo	Pescado a la plancha 2pz filete de pescado a la plancha 1c mantequilla 1tza verduras al vapor Salsa casera	Carne asada 300g carne asada Salsa casera Verduras al gusto	Flautas 3pz tortillas 250g pollo guisado Salsa casera Verduras al gusto



**ESCORPIOX
NUTRITION**

SUPLEMENTACIÓN



Suplementación	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	sábado
Pre 1- 2 hrs antes de hacer ejercicio	Pre entrenador 2tza café	Pre entrenador 2tza café	Pre entrenador 2tza café	Pre entrenador 2tza café	Pre entrenador 2tza café	Pre entrenador 2tza café
Durante	Rendimiento Te verde	Rendimiento Te verde	Rendimiento Te verde	Rendimiento Te verde	Rendimiento Te verde	Rendimiento Te verde
Recuperación	Carga de Proteína 1-2 scoops Proteína	Carga de Proteína 1-2 scoops Proteína	Carga de Proteína 1-2 scoops Proteína	Carga de Proteína 1-2 scoops Proteína	Carga de Proteína 1-2 scoops Proteína	Carga de Proteína 1-2 scoops Proteína

A black and white photograph of a person's silhouette from the back, looking out at a body of water with waves. The image is framed with rounded corners. Overlaid on the image is the text 'TU TIENES EL PODER | NOSOTROS EL PLAN' in yellow, and below it, 'Nutriólogos online | Fitness Instructor' in white.

TU TIENES EL PODER | NOSOTROS EL PLAN

Nutriólogos online | Fitness Instructor

“TU TIENES EL PODER, NOSOTROS EL PLAN”