

Fecha: 16-07-2025

Daniel Escarcega

|          |   |  |
|----------|---|--|
| DESAYUNO | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Hydrotein Naturals,<br/>Proteína de Suero de Leche con Creatina y Probióticos de Advance Labs Nutrition   Ganancia de Masa Muscular, Bienestar Digestivo</div></div> | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Mezclar 1 scoop (35 g) en agua o leche, una vez al día .<br/>Proporciona proteína, probióticos y aminoácidos esenciales en momentos clave.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Apoyar la nutrición diaria y la regeneración muscular.</div></div>     |
|          | <div><div>SUPLEMENTO</div><div>Proteína Hidrolizada de Suero Isolate Whey Protein AMZ Nutrition  Recuperación muscular</div></div>  | <div><div>RECOMENDACION</div><div>Mezclar 1 cucharada (33 g) en agua o leche después de entrenar. El cuerpo necesita proteínas rápidamente disponibles luego del ejercicio.</div></div> <div><div>OBJETIVO</div><div>Recuperación muscular y aporte de proteína de alta calidad.</div></div> |
|          | <div><div>SUPLEMENTO</div></div>  | <div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>   |
|          | <div><div>SUPLEMENTO</div></div>  | <div><div>RECOMENDACION</div></div> <div><div>OBJETIVO</div></div>   |