

Ejemplo de menú

Un batido al día

| | Día 1 | Día 2 | Día 3 | Día 4 | Día 5 |
|-------------------|---|--|--|--|--|
| Desayuno | Batido de proteína Mango Tango | Salmón a la mostaza | Batido de proteína colorado cremoso (Red velvet) | Pan francés en un tazón | Batido de proteína previo al ejercicio |
| Refrigerio | Barra de Proteína Deluxe | Aderezo de hummus y vegetales crudos | Barra de Proteína Deluxe | Rebanadas de pechuga de pavo y galletas saladas de trigo entero | Café con leche baja en grasa |
| Almuerzo | Tazón energético de proteínas verdes | Batido de proteína de chía y lavanda con Omega-3 | Ensalada de solomillo estilo Southwest | Café Moca batido de proteína | Ensalada de fideos soba |
| Refrigerio | Pastel de arroz con mantequilla de nueces | Queso de hebra con fruta fresca | Frijoles edamame | Bebida de Proteína en Polvo | Fórmula 1 congelado con perlas de proteína de bayas |
| Cena | Salmón a la mostaza | Rollos de lechuga reellenos de pollo | Pollo, brócoli y ensalada de quinoa | Solomillo jugoso de cerdo | Camarones cítricos picantes |

Para más información y consejos, contacta a tu Distribuidor.

©2020 Herbalife Nutrition. Todos los derechos reservados. EUA. 18943827 01/19