

# Ejemplo de menú

## Dos batidos al día

	<b>Día 1</b>	<b>Día 2</b>	<b>Día 3</b>	<b>Día 4</b>	<b>Día 5</b>
<b>Desayuno</b>	Batido de proteína previo al ejercicio	Batido de proteína de piña y moras	Batido de proteína colorado cremoso (Red velvet)	Café Moca batido de proteína	Batido de proteína Mango Tango
<b>Refrigerio</b>	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
<b>Almuerzo</b>	Batido de proteína de delicias verdes	Batido de proteína de chíá y lavanda con Omega-3	Batido de proteína de frambuesa cremoso	Batido de proteína sabor pastel de galletas con crema	Batido de mantequilla de cacahuete
<b>Refrigerio</b>	Pastel de arroz con mantequilla de nueces	Queso de hebra con fruta fresca	Frijoles edamames	Bebida de Proteína en Polvo	Fórmula 1 congelado con perlas de proteína de bayas
<b>Cena</b>	Ensalada de fideos soba	Rollos de lechuga rellenos 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