

PASO 2. Sigue este plan de comidas sugerido. Puede que necesites ajustarlo de acuerdo a tu nivel de actividad física, nivel de hambre y metas de peso.

A **NUTRICIÓN DIARIA**
aproximadamente
90 g de proteína y
1350 calorías

DESAYUNO
20g Proteína
250 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



ALMUERZO
25g Proteína
400 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



CENA
25g Proteína
400 Calorías

A **PERDER PESO**
aproximadamente
85 g de proteína
y 1200 calorías

DESAYUNO
20g Proteína
250 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



ALMUERZO
20g Proteína
250 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



CENA
25g Proteína
400 Calorías

AUMENTAR DE PESO
Complementar el Plan de Nutrición Diario con un Batido Fórmula 1 de Herbalife, hasta 3 veces al día.

B **NUTRICIÓN DIARIA**
aproximadamente
105 g de proteína
y 1550 calorías

DESAYUNO
20g Proteína
250 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



ALMUERZO
25g Proteína
400 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



CENA
40g Proteína
600 Calorías

B **PERDER PESO**
aproximadamente
100 g de proteína
y 1400 calorías

DESAYUNO
20g Proteína
250 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



ALMUERZO
20g Proteína
250 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



CENA
40g Proteína
600 Calorías

AUMENTAR DE PESO
Complementar el Plan de Nutrición Diario con un Batido Fórmula 1 de Herbalife, hasta 3 veces al día.

C **NUTRICIÓN DIARIA**
aproximadamente
130 g de proteína
y 1800 calorías

DESAYUNO
30g Proteína
300 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



ALMUERZO
40g Proteína
600 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



CENA
40g Proteína
600 Calorías

C **PERDER PESO**
aproximadamente
120 g de proteína
y 1500 calorías

DESAYUNO
30g Proteína
300 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



ALMUERZO
30g Proteína
300 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



CENA
40g Proteína
600 Calorías

AUMENTAR DE PESO
Complementar el Plan de Nutrición Diario con un Batido Fórmula 1 de Herbalife, hasta 3 veces al día.

Agregar 2 cucharadas de Polvo de Proteína Personalizado a cada batido.

D **NUTRICIÓN DIARIA**
aproximadamente
170 g de proteína
y 2250 calorías

DESAYUNO
30g Proteína
300 Calorías



BOCADILLO
20g Proteína
300 Calorías



ALMUERZO
40g Proteína
600 Calorías



BOCADILLO
30g Proteína
300 Calorías



CENA
40g Proteína
600 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías

AUMENTAR DE PESO
Complementar el Plan de Nutrición Diario con un Batido Fórmula 1 de Herbalife, hasta 3 veces al día.

D **PERDER PESO**
aproximadamente
160 g de proteína
y 1950 calorías

DESAYUNO
30g Proteína
300 Calorías



BOCADILLO
20g Proteína
300 Calorías



ALMUERZO
30g Proteína
300 Calorías



BOCADILLO
10g Proteína
150 Calorías



CENA
40g Proteína
600 Calorías



BOCADILLO
30g Proteína
300 Calorías

Agregar 2 cucharadas de Polvo de Proteína Personalizado a cada batido.

La cantidad de proteína y calorías es el consumo sugerido para las comidas y bocadillos, y no se refiere al producto específico o comida mostrado en el plan.