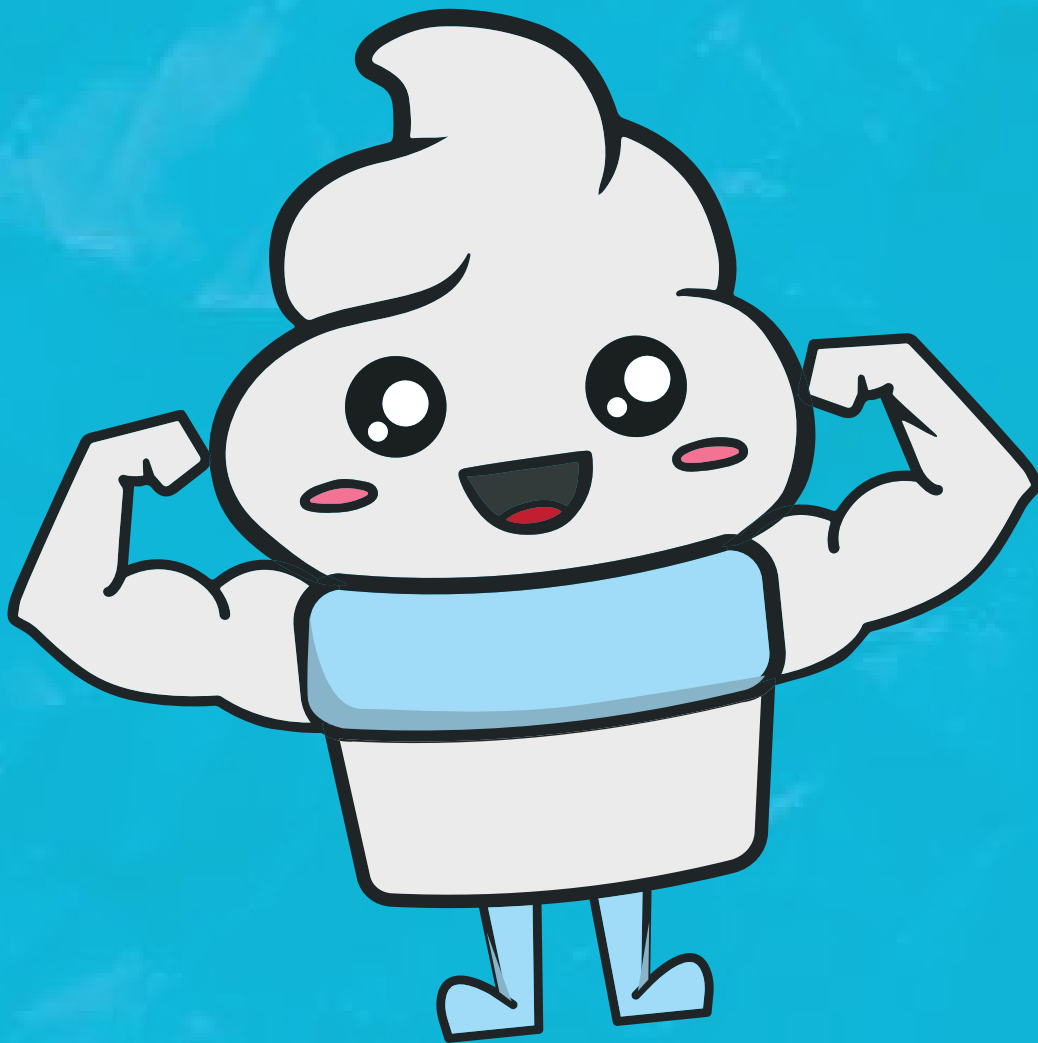




# CARTA DE PROTEIN MACRONUTRIENTES



Felicidad en cada bocado

**#PROTEINLOVER**

**#COMESINCULPA**

# CARTA DE MACROS

## DESAYUNOS

DONUTS BREAKFAST

PROTEIN BREAKFAST

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
326.9	35.71g	4.88g	35.1g	1.31g	3.68g	16.8 mg	5.3g
386.2	38.24g	5.91g	45g	1.49g	3.68g	16.8 mg	6.9g

## WRAPS (SIN SALSA)

FITZZA WRAP

WRAP HAWAIIAN

WRAP ORIENTAL

WRAP MEXICANO

WRAP MASAKRE

AJI DE GALLINA

HUANCA FIT

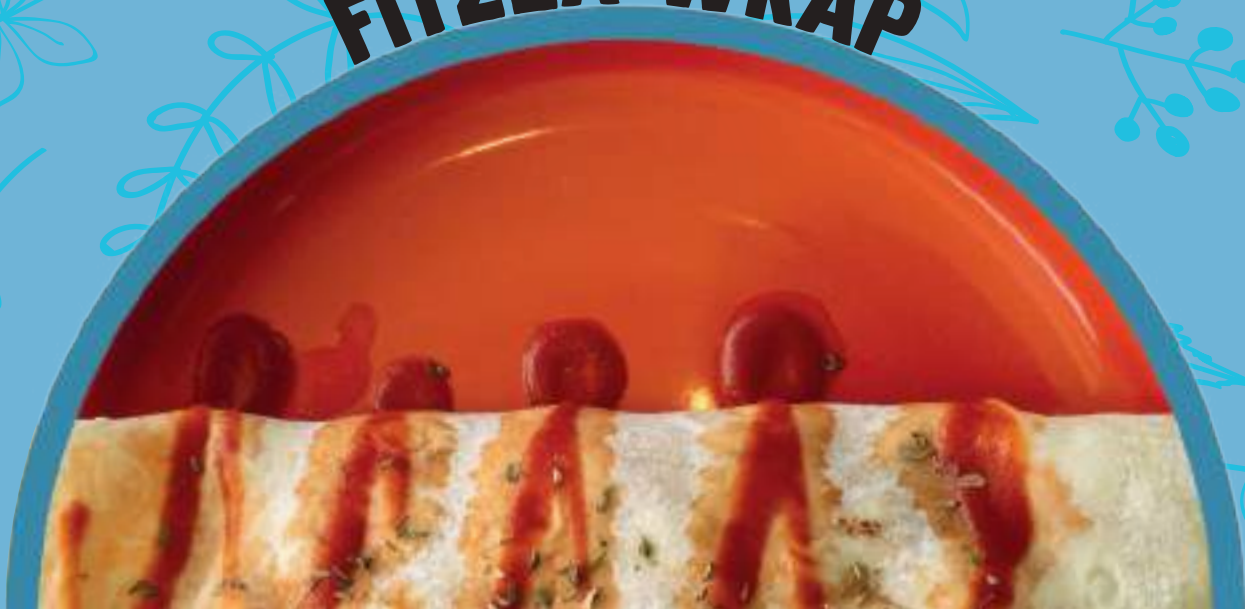
KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
566.8	66.78g	23.94g	21g	10.1g	7.33g	668.8 mg	4.2g
593.75	67.05g	24g	27.4g	10.13g	11.9g	669.3 mg	4.92g
458.9	48.8g	19.4g	22.1g	4.45g	4.68g	636.3 mg	7.34g
663.1	69.8g	34.5g	18.2g	12.2g	3.41g	717.5 mg	5.21g
548.41	50.68g	29.78g	19.42g	11.05g	2.76g	699.3 mg	6.11g
769.7	66.8g	47.5g	18.6g	10.3g	3g	683.3 mg	4.58g
593.75	67.05g	24g	27.4g	10.13g	11.9g	669.3 mg	4.92g



### ¡SOFTY RECOMIENDA!

Hoy quiero sugerirte algunos platillos que no solo son deliciosos, ¡sino que también son amigos de tus macros!

## FITZZA WRAP



# BOWLS

**ORIENTAL BOWL (CON SALSA)**

**MEXICAN BOWL (CON SALSA)**

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
631.9	53.87g	20.59g	57.76g	4.85g	7.73g	640.9 mg	8.4g

715.9	56.22g	21.94g	73.38g	5.16g	8.04g	777.1 mg	9.5g
-------	--------	--------	--------	-------	-------	----------	------

# HAMBURGUESAS

**PROTEINISSA**

**VEGGIMEXICANA**

**VEGGIEXTRAVAGANTE**

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
366	30.3g	8.1g	43g	2.1g	3.1g	765 mg	7g

540.02	15.43g	14.10g	87.85g	0.67g	3.69g	572 mg	7.77g
--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	-------

510.57	15.36g	12.58g	83.97g	0.45g	1.98g	553 mg	6.39g
--------	--------	--------	--------	-------	-------	--------	-------

# PASTAS

**PESTO FIT (1 PLATO)**

**HUANCA FIT (1 PLATO)**

**QUESADILLA FIT (1 UNIDAD)**

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
536.2	62.7g	9.8g	49.3g	3.8g	13.2g	69.4 mg	6.4g

867.6	68.65g	22.51g	97.61g	8.3g	0.8g	1335 mg	11.83g
-------	--------	--------	--------	------	------	---------	--------

258.63	22.57g	10.70g	18.01g	5.45g	6.11g	238.5 mg	2.05g
--------	--------	--------	--------	-------	-------	----------	-------



## ¡SOFTY RECOMIENDA!

Hoy quiero sugerirte algunos platillos que no solo son deliciosos, ¡sino que también son amigos de tus macros!

# ORIENTAL BOWL



# SHAKES (1 UNI.)

STRAWBERRY SHAKE WHEY

POST WORKOUT WHEY/  
CHOCO POST WORKOUT

PEANUT SHAKE WHEY

PROTEIN MILKSHAKE

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
197.2	27.5g	1.6g	18.2g	0.3g	11.3g	55.7 mg	1.5g
344	32g	9.1g	33.5g	1.9g	18g	98.5 mg	3.9g
218.7	29.7g	6.3g	10.7g	0.9g	5.4g	58.6 mg	0.9g
566.8	66.78g	23.94g	21g	10.1g	7.33g	668.8 mg	4.2g

# FRAPPES (1 UNI.)

PROTEIN FRAPPE WHEY

MOCCA FRAPPE WHEY

LEMON PROTEIN FRAPPE

REESE PROTEIN FRAPPE

DULCE DE LECHE FRAPPE

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
198.4	31.4g	2.8g	11.8g	0.8g	4g	100.2 mg	1.3g
194.4	31.4g	2.8g	10..8g	1.3g	4g	100.2 mg	1.3g
281.6	22.3g	17.2g	9.3g	13.5g	7.1g	126.5 mg	0g
365.2	16.8g	26.8g	14g	3.8g	6.4g	114 mg	4.2g
331.4	24.4g	18.8g	15.9g	14.3g	7.1g	127 mg	2.5g

**¡SOFTY RECOMIENDA!**  
Hoy quiero sugerirte algunos platillos que no solo son deliciosos, ¡sino que también son amigos de tus macros!



**MOCCA FRAPPE**

# POSTRES

## CREPA TO GO (1 PLATO)

FRESA | HELADO | FUDGE | KIWI

## PROTEIN WAFFLES (1 PLATO)

FRESA | HELADO | KIWI

## COPA DONUTS (1 PLATO)

FRESA | HELADO DE FRESA | FUDGE | KIWI

## PROTEIN VOLCAN (1 PLATO)

FRESA | HELADO

## SUPER COOKIE (1 UNID)

## FIT CREPES (1 PLATO)

FRESA | HELADO | KIWI

## COPA ICE CREAM (1 PLATO)

FRESA | HELADO | FUDGE | KIWI

## MINI DONUTS

## BANANA SPLIT (1 PLATO)

HELADO DE FRESA | FRESA | FUDGE | KIWI

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
537	61.7g	9g	52.4g	3.3g	16.6g	62.7 mg	7.4g
570.1	63.3g	10g	56.7g	3.8g	17.7g	70.9 mg	7.9g
663.8	79.4g	9.4g	65.4g	3.2g	24.4g	71.5 mg	8.09g
536.2	62.7g	9.8g	49.3g	3.8g	13.2g	69.4 mg	6.4g
364.5	22.37g	12.47g	40.7g	3.6g	1.39g	29.7 mg	6.2g
538	61.8g	9g	52.4g	3.3g	16.6g	62.7 mg	7.4g
344.3	35.8g	4.9g	39.2g	2.1g	29.7g	59.4 mg	4.2g
566.8	66.78g	23.94g	21g	10.1g	7.33g	668.8 mg	4.2g
543.6	38g	5.6g	85.4g	2.3g	54.4g	61.4 mg	9.4g



## ¡SOFTY RECOMIENDA!

Hoy quiero sugerirte algunos platillos que no solo son deliciosos, ¡sino que también son amigos de tus macros!

# PROTEIN WAFFLES



# TORTAS (100 GR.)

## PROTEIN FOOD

### TIRAMISÚ

### COCONUT

### TRES LECHE

### LUCUMOSA

### LEMON CAKE

### CARROT CAKE

### CHEESCAKE DE CHOCOLÚCUMA

### EXPLOSIÓN DE CHOCOLATE

### CHESSECAKE DE FRESA

### PYE DE LIMÓN

### CHEESCAKE DE PROREO

### TRUFADA

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
169.1	14.5g	4.9g	16.9g	3.7g	4.8g	4.2 mg	2.2g
224.31	12.26g	10.05g	21.20g	6.75g	7.11g	80.85 mg	2.56g
142.95	15.53g	5.49g	7.85g	4.27g	2.25g	15.71 mg	0.87g
189.9	15.1g	3.8g	23.8g	2.9g	12.9g	82 mg	1.2g
142.95	15.53g	5.49g	7.85g	4.27g	2.25g	15.71 mg	0.87g
154.3	19.4g	2.8g	12.8g	1.6g	4.3g	4.7 mg	1.3g
225.12	12.25g	16.61g	6.65g	8.09g	4.63g	29.30 mg	1.28g
275.24	17.23g	17.49g	12.23g	13.59g	6.77g	38.47 mg	1.79g
326.76	13.12g	17.82g	28.49g	15.41g	7.41g	8.07 mg	3.32g
184.4	16.2g	8.9g	9.8g	5.7g	2.1g	45.5 mg	0.6g
164.97	11.11g	9.15g	9.54g	7.34g	2.19g	25.57 mg	1.02g
302.81	19.75g	12.97g	26.78g	6.38g	16.93g	97.07 mg	1.86g
238.6	15g	9.8g	22.6g	7g	6.8g	27.7 mg	2.8g

P  
Y  
E  
D  
E  
L  
I  
M  
Ó  
N



# SNACKS

**BROWNIE MONSTER (100 GR)**

**BLONDIE DE LIMÓN**

**BROWNIES CLÁSICO (100 GR)**

**PROTEIN NICKERS (UNIDAD)**

**DULCE DE LECHE**

**DOBLE CHOCOLATE**

**FRESA**

**LIMÓN**

**PROTEIN DONUTS**

**BI SHEIP (100 GR)**

**BI SHEIP CHOCO (100 GR)**

**PROTEIN COOKIES**

**CHOCOLATE**

**VAINILLA**

**PLÁTANO**

**ALFAJOR FIT**

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
460	32g	19g	49g	-	-	-	-
273.6	25.78g	5.09g	31.1g	2.94g	9.93g	7.02 mg	3.03g
150.3	12.2g	6.2g	11.4g	3.3g	1.8g	26.5 mg	1.65g
184.6	12.8g	9.7g	11.5g	6.5g	3.5g	63.9 mg	0.1g
277.2	14.4g	15.8g	19.3g	10.8g	3.2g	57.8 mg	0.1g
209.03	13.1g	10g	16.6g	6.3g	3.5g	57.3 mg	0.1g
184.6	12.8g	9.7g	11.5g	6.5g	3.5g	63.9 mg	0.1g
<b>566.8</b>	<b>66.78g</b>	<b>23.94g</b>	<b>21g</b>	<b>10.1g</b>	<b>7.33g</b>	<b>668.8 mg</b>	<b>4.2g</b>
293	15.2g	6.4g	43.8g	1g	2.9g	16 mg	6.8
305.5	13.6g	6.1g	49.1g	1.15g	2.9g	7.1 mg	7.11g
252	15.5g	4.2g	38g	-	-	-	-
190	15g	3.4g	24.8g	-	-	-	-
267	15.3g	3.5g	43.5g	-	-	-	-
154.1	9.1g	8.02g	11.4g	7.2g	7.7g	<b>668.8 mg</b>	<b>4.2g</b>



**PROTEINICKER**

# HELADOS (100 GR)

## HELADO TO GO

VAINILLA

CHOCOLATE

FRESA

LUCUMA

COCO

MARAGUYÁ

CHOCOLATE AND COOKIES

CHEESECAKE DE FRESA

TRES LECHES

## HELADO SOFT

VAINILLA (100ML)

VAINILLA PORCIÓN

CHOCOLATE (100ML)

CHOCOLATE PORCIÓN

CHICHA (100 ML)

CHICHA PORCIÓN

LUCUMA (100 ML)

LUCUMA PORCIÓN

	KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
VAINILLA	66.6	7g	1.2g	6.8g	0.6g	6.8g	15.5 mg	-
CHOCOLATE	57.8	7.5g	1.1g	4.4g	0.6g	3.6g	12 mg	0.2g
FRESA	45.9	6.8g	0.6g	3.2g	0.3g	2.7g	7.3 mg	0.1g
LUCUMA	50.8	6.9g	0.6g	4.5g	0.3g	3.5g	7.1 mg	0.2g
COCO	57.8	7g	3.1g	2.7g	1.4g	2.5g	8.6 mg	-
MARAGUYÁ	50.9	6.9g	0.6g	4.3g	0.3g	3.2g	9 mg	0.8g
CHOCOLATE AND COOKIES	68.9	8g	1.3g	6.3g	0.6g	4.3g	12.6 mg	0.5g
CHEESECAKE DE FRESA	218.3	26.7g	6.6g	13g	3.1g	9.1g	668.8 mg	4.2g
TRES LECHES	153.4	15.2g	4.7g	13.6g	3.3g	10.1g	668.8 mg	4.2g
VAINILLA (100ML)	32.3	5.1g	0.2g	2.5g	0.1g	2.3g	12.9 mg	-
VAINILLA PORCIÓN	64.7	10.1g	0.4g	5.1g	0.2g	4.7g	25.8 mg	-
CHOCOLATE (100ML)	40.6	5.4g	0.5g	3.6g	0.2g	0.2g	2.4 mg	0.4g
CHOCOLATE PORCIÓN	81.3	10.9g	1g	7.3g	0.5g	4.7g	26.1 mg	0.8g
CHICHA (100 ML)	38.36	5.43g	0.48g	3.08g	0.23g	1.45g	19.47 mg	0.42g
CHICHA PORCIÓN	76.72	10.86g	0.96g	6.16g	0.46g	2.90g	38.94 mg	0.83g
LUCUMA (100 ML)	46.02	5.55g	0.51g	4.82g	0.24g	2.66g	12.97 mg	0.62g
LUCUMA PORCIÓN	92.05	11.09g	1g	9.6g	0.48g	5.33g	25.94 mg	1.25g

## SOFT DE VAINILLA





