



CARTA **DE** PROTEIN MACRONUTRIENTES



Felicidad en cada bocado

#PROTEINLOVER

#COMESINCULPA

CARTA DE MACROS

ENSALADAS (CON SALSA)

ENSALADA CÉSAR

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
428.8	46.24g	14.8g	30.9g	6.10g	11.4g	919.68 mg	4.07g

ENSALADA PROTEIN FOOD

548.3	62.57g	23.7g	21.1g	7.40g	14.4g	738.93 mg	5.94g
-------	--------	-------	-------	-------	-------	-----------	-------

CHILAQUILES FIT

CHILAQUILES FIT CON TORTILLA DE NOPAL

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
474.8	22.5g	32.1g	23.9g	13.7g	3.3g	159.1 mg	5.5g

CHILAQUILES FIT CON TORTILLA DE MAIZ

481	22.7g	32.3g	24.9g	13.7g	3.3g	136.1 mg	5.7g
-----	-------	-------	-------	-------	------	----------	------

WRAPS (SIN SALSA)

FITZZA WRAP CON TORTILLA DE NOPAL

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
457.4	57.12g	17.8g	17.1g	6.7g	5.04g	659.3 mg	3.42g

FITZZA WRAP CON TORTILLA DE MAIZ

566.9	66.8g	23.9g	21.1g	10.1g	7.3g	668.8 mg	4.2g
-------	-------	-------	-------	-------	------	----------	------

CHIPOTLE WRAP CON TORTILLA DE NOPAL

000	00.0g	00.0g	00.0g	0.0g	00.0g	000.0 mg	0.0g
-----	-------	-------	-------	------	-------	----------	------

CHIPOTLE WRAP CON TORTILLA DE MAIZ

000	00.0g	00g	00.0g	00.0g	00.0g	000.0 mg	0.0g
-----	-------	-----	-------	-------	-------	----------	------

AVOCADO WRAP CON TORTILLA DE NOPAL

575.7	50.9g	28.5g	18.8g	8.88g	3.60g	711.6 mg	5.43g
-------	-------	-------	-------	-------	-------	----------	-------

AVOCADO WRAP CON TORTILLA DE MAIZ

663.1	69.9g	34.5g	18.2g	12.2g	3.4g	717.5 mg	5.2g
-------	-------	-------	-------	-------	------	----------	------

TOAST

AVOCADO TOAST

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
335.8	11.5g	19.7g	28.1g	3.7g	5.2g	195.0 mg	8.9g

SALMÓN TOAST

388.0	28.1g	19.0g	26.1g	3.4g	4.8g	141.7 mg	7.5g
-------	-------	-------	-------	------	------	----------	------

CHILLIWOW

000	00g	0g	0g	0g	0g	000 mg	00g
-----	-----	----	----	----	----	--------	-----

MEXICAN

00	0g	00g	00g	0g	0g	000 mg	00g
----	----	-----	-----	----	----	--------	-----

PROTEIN SWEET

00	0g	00g	00g	0g	0g	000 mg	00g
----	----	-----	-----	----	----	--------	-----

BOWLS

PERUVIAN POKE (SIN SALSA)

BERRY BOWL (SIN SALSA)

BANANA BOWL (SIN SALSA)

PROTEIN WAFFLE BOWL (SIN SALSA)

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
355.5	26.3g	7.5g	45.7g	1.6g	8.8g	30.4 mg	4.8g
285.8	5.4g	14.6g	33.2g	5.4g	14.6g	48.1 mg	9.2g
568.9	22.2g	33.6g	44.5g	7.1g	10.1g	19.2 mg	15.5g
359	24.8g	5.6g	52.3g	1.5g	14.6g	41.3 mg	7.3g

SANDWICH

SALMÓN

ATÚN

POLLO

CHIPOTLE

PROTEINESA

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
436.2	31.9g	15.9g	41g	3.14g	7.7g	273.6 mg	7.23g
408.7	36.8g	10g	42.6g	1.88g	7.7g	330 mg	7.23g
573.9	54.7g	21.11g	42.2g	5.13g	7.7g	863 mg	7.23g
000	00g	00g	00.0g	000g	00g	000 mg	00g
573.9	54.7g	21.11g	42.2g	5.13g	7.7g	863 mg	7.23g

FIIZZAS

TRADICIONAL

DOS QUESOS

HAWAIANA FIT

MEXICANA

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
96.8	12.3g	1.67g	8.06g	0.39g	1.7g	83.0 mg	0.9g
296	11.2g	15.2g	28.5g	4.8g	23g	154.0 mg	2.20g
118.1	10.7g	2.88g	12.25g	1.0g	3.73g	72.8 mg	1.5g
000	0.0g	00.0g	00.0g	0.0g	0.0g	00.0 mg	0.0g



¡SOFTY RECOMIENDA!

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



SHAKES (1 UNI.)

STRAWBERRY SHAKE WHEY

POST WORKOUT WHEY VAINILLA

POST WORKOUT WHEY CHOCOLATE

PEANUT SHAKE WHEY

PROTEIN SHAKE VAINILLA WHEY

PROTEIN SHAKE VAINILLA WHEY

JUGO VERDE

ICE FIT

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
348	32g	9.1g	34.5g	1.4g	18g	58.5 mg	3.9g
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
120	23g	1.5g	3g	0.5g	1g	100 mg	0g
120	23g	2g	4g	1g	1g	150 mg	1g
000	00g	0.0g	0g	0.0g	0g	000 mg	0g
81	10g	2.3g	5g	1.2g	4g	68.5 mg	0.5g

FRAPPES (1 UNI.)

PROTEIN FRAPPE WHEY

MOCCA FRAPPE WHEY

REESE PROTEIN FRAPPE

CAJETA 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
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



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

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



¡SOFTY RECOMIENDA!

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

PROTEIN WAFFLES



PASTELES (100 GR.)

PROTEIN FOOD

TIRAMISÚ

TRES LECHES

IMPOSIBLE DE CACAHUATE

LEMON CAKE

CARROT CAKE

CAKE BUMS

EXPLOSIÓN DE CHOCOLATE

CHESSECAKE DE FRESA

PYE DE LIMÓN

CHEESECAKE DE PROREO

TRUFADA

CHEESECAKE DE MARACUYA

NICKER PYE

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
169.1	14.5g	4.9g	16.9g	3.7g	4.8g	4.2mg	2.2g
224.31	12.26g	10.05g	21.20g	6.75g	7.11g	80.85mg	2.56g
189.9	15.1g	3.8g	23.8g	2.9g	12.9g	82mg	1.2g
183.9	11.49g	10.99g	9.77g	7.05g	5.04g	27.04mg	1.88g
154.3	19.4g	2.8g	12.8g	1.6g	4.3g	4.7mg	1.3g
225.12	12.25g	16.61g	6.65g	8.09g	4.63g	29.30mg	1.28g
000	000g	00g	00g	000g	00g	000mg	000g
326.76	13.12g	17.82g	28.49g	15.41g	7.41g	8.07mg	3.32g
184.4	16.2g	8.9g	9.8g	5.7g	2.1g	45.5mg	0.6g
164.97	11.11g	9.15g	9.54g	7.34g	2.19g	25.57mg	1.02g
302.81	19.75g	12.97g	26.78g	6.38g	16.93g	97.07mg	1.86g
238.6	15g	9.8g	22.6g	7g	6.8g	27.7mg	2.8g
233.6	23.1g	5.5g	22.9g	4.12g	11.58g	128.3mg	1.39g
243.4	19g	912.3g	15.1g	8.8g	5.2g	57.5mg	0.9g

PYE DE LIMÓN



SNACKS

PROTEIN NICKERS (UNIDAD)

CAJETA

CHOCOLATE

FRESA

CREMAS PROTEICA

CACAO

CACAHUATE

LIMÓN

CAJETA

PROTEINCOOKIE

PROTEIN WAFFERS

CACAO

LIMÓN

CAJETA

PROTEINDONUTS

DONUTS PROREO

BROWNIES CLÁSICO (100 GR)

CHESSECAKE BROWNIE

BROWNIE MONSTER (100 GR)

SNICKER BROWNIE

BLONDIE DE LIMÓN

GANSIFIT

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
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
75.17	6.15g	2.36g	7.33g	0.40g	6.61g	14.45 mg	0.6g
66.94	6.34g	0.34g	9.64g	0.11g	9.00g	14.91 mg	1.7g
45.86	6.85g	0.64g	3.19g	0.29g	2.74g	7.32 mg	0.08g
55.3	5.3g	3.5g	0.7g	3.0g	0.5g	3.9 mg	-- g
75.17	6.15g	2.36g	7.33g	0.40g	6.61g	14.45 mg	3.35g
45.86	6.85g	0.64g	3.19g	0.29g	2.74g	7.32 mg	0.2g
66.94	6.34g	0.34g	9.64g	0.11g	9.00g	14.91 mg	0.4g
00	00g	00g	00g	00g	00g	000 mg	000g
000	000g	000g	000g	000g	000g	0000 mg	000g
000	000g	000g	000g	000g	000g	0000 mg	000g
150.3	12.2g	6.2g	11.4g	3.3g	1.8g	26.5 mg	1.65g
000	000g	00g	00g	000g	000g	000 mg	000g
460	32g	19g	49g	-	-	-	-
000	000	000g	000g	000g	000g	000 mg	000g
273.6	25.78g	5.09g	31.1g	2.94g	9.93g	7.02 mg	3.03g
000	000g	000g	000g	000g	000g	000 mg	000g

PROTEINICKER



HELADOS (100 GR)

HELADO TO GO

VAINILLA

CHOCOLATE

FRESA

LUCUMA

MARACUYÁ

CHOCOLATE AND COOKIES

CHEESCAKE DE FRESA

TRES LECHE

FRUTOS ROJOS

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
66.6	7g	1.2g	6.8g	0.6g	6.8g	15.5 mg	-
57.8	7.5g	1.1g	4.4g	0.6g	3.6g	12 mg	0.2g
45.9	6.8g	0.6g	3.2g	0.3g	2.7g	7.3 mg	0.1g
50.8	6.9g	0.6g	4.5g	0.3g	3.5g	7.1 mg	0.2g
50.9	6.9g	0.6g	4.3g	0.3g	3.2g	9 mg	0.8g
68.9	8g	1.3g	6.3g	0.6g	4.3g	12.6 mg	0.5g
218.3	26.7g	6.6g	13g	3.1g	9.1g	46.8 mg	2.0g
153.4	15.2g	4.7g	13.6g	3.3g	10.1g	60.9 mg	0.4g
86.9	6.9g	0.6g	4.3g	0.3g	3.2g	9 mg	0.8g

HELADO SOFT

VAINILLA (100ML)

VAINILLA PORCIÓN

CHOCOLATE (100ML)

CHOCOLATE PORCIÓN

KCAL.	PROT.	GRS.	CARB.	SAT.	AZ.	SOD.	FIB.
32.3	5.1g	0.2g	2.5g	0.1g	2.3g	12.9 mg	-
64.7	10.1g	0.4g	5.1g	0.2g	4.7g	25.8 mg	-
40.6	5.4g	0.5g	3.6g	0.2g	0.2g	2.4 mg	0.4g
81.3	10.9g	1g	7.3g	0.5g	4.7g	26.1 mg	0.8g

FUDGE (20ML)

58.7	5.7g	1.6g	5.3g	0.7g
CALORIAS	PROTEÍNA	GRASAS	CARBS	SAT

CREMA PROT. CAJETA (20ML)

43.54	6.99g	0.98g	1.69g	0.75g
CALORIAS	PROTEÍNA	GRASAS	CARBS	SAT

CREMA PROT. CHOCOLATE (20ML)

62.19	7.81g	1.58g	4.19g	1.05g
CALORIAS	PROTEÍNA	GRASAS	CARBS	SAT



HELADO SOFT DE VAINILLA

