Inicio

Email

Contraseña

He olvidado mi contraseña

Recordarme

Iniciar Sesion | Registrarse

Inicio

Nombre

Apellidos

Email

Contraseña

Respite tu contraseña

Acepto los términos y condiciones

Crear Cuenta | Volver

Inicio Clientes Configuración Cerrar Sesión

Hola, Alberto

Nombre
Alberto

Apellidos
Velázquez Rapado

Correo
alberto@dominio.com

Guardar Cambios

Contraseña

Cambiar contraseña

Cuenta

Eliminar Cuenta

Inicio Clientes Configuración Cerrar Sesión

Clientes

- Usuario 1
- Usuario 2
- Usuario 3

Usuario 1
31 años

95 kg
21/03/2023

Peso

21/03/203 — 21/03/203

Dietas

- 01/04/2023
- 31/03/2023
- 30/03/2023
- 29/03/2023

Generar dieta

Fecha inicio | Fecha fin

Generar

Inicio Clientes Configuración Cerrar Sesión

Clientes

- Usuario 1
- Usuario 2
- Usuario 3

01/04/2023

Objetivo del dia

1500 - 800 = 700

20% Grasas | 40% HdC | 40% Proteinas

Desayuno	200 Kcal
Almuerzo	200 Kcal
Comida	200 Kcal
Merienda	200 Kcal
Cena	200 Kcal

200 Kcal
100/50/50

Arroz 80 gr	18 kcal 15/3/0
Arroz 80 gr	18 kcal 15/3/0
Arroz 80 gr	18 kcal 15/3/0

Añadir ingesta

Inicio Clientes Configuración Cerrar Sesión

Clientes

- Usuario 1
- Usuario 2
- Usuario 3

01/04/2023

Objetivo del dia

1500 - 800 = 700

20% Grasas | 40% HdC | 40% Proteinas

Desayuno 200 Kcal

Ingrediente

80 gr

Añadir | Reset

Almuerzo 200 Kcal
Comida 200 Kcal
Merienda 200 Kcal
Cena 200 Kcal

Añadir ingesta

Inicio Clientes Configuración Cerrar Sesión

Clientes

- Usuario 1
- Usuario 2
- Usuario 3

01/04/2023

Objetivo del dia

1500 - 800 = 700

20% Grasas | 40% HdC | 40% Proteinas

Arroz

130 Kcal

80 gr

20% Grasas 12 gr | 40% HdC 70 gr | 40% Proteinas 20 gr

+ Detalles

Añadir | Reset

Desayuno 200 Kcal
Almuerzo 200 Kcal
Comida 200 Kcal
Merienda 200 Kcal
Cena 200 Kcal

Añadir ingesta

Inicio Clientes Configuración Cerrar Sesión

Clientes

- Usuario 1
- Usuario 2
- Usuario 3

01/04/2023

Objetivo del dia

1500 - 800 = 700

Arroz

130 Kcal

80 gr

20% Grasas 12 gr | 40% HdC 70 gr | 40% Proteinas 20 gr

— Detalles

Macros | A. Grasos | Minerales | Vitaminas

- Porción Comestible: 0,8
- Energía: 392 Kcal
- Proteínas: 75 g
- Hdc: 0 g
- Lípidos: 2,8 g
- Fibra Alimentaria: 0 g

Añadir | Reset

Cena 200 Kcal

Añadir ingesta