

Power TEAM

S

Analisis de alimentación creado para Jesus

Datos actuales:

- Edad: 25
- Sexo: hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 4

Objetivo buscado: Definición

Actividad actual: Trabajo sedentario

Resultados para sus datos:

2461 Calorias diarias

Macronutrientes

Power TEAM

S

Hidratos de carbono: 1231 cal.

Grasas: 861 cal.

Proteínas: 369 cal.

Recomendaciones:

- Reducir el consumo de grasas y carbohidratos aumentando la ingesta de proteínas para cuidar el musculo mientras reducimos las calorías en un pequeño porcentaje
- Debido al sedentarismo de su trabajo se requiera de un ejercicio constate y deberia incluir actividades de tipo cardiovascular, cuidando mucho la ingesta calorica ya que su actividad es escasa

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	Leche Semi - 80lcal.Avena - 385lcal.	Leche Semi - 80lcal.Tostas - 350lcal.	Leche Semi - 80lcal.Tostas - 350lcal.	Leche Semi - 80lcal.Tostas - 350lcal.	Leche Semi - 80lcal.Avena - 385lcal.	Leche Semi - 80lcal.Avena - 385lcal.	Leche Semi - 80lcal.Tostas - 350lcal.
Almuerzo	Platano - 90lcal.	Platano - 90lcal.	Manzana - 40lcal.	Platano - 90lcal.	Platano - 90lcal.	Platano - 90lcal.	Manzana - 40lcal.
Comida	Lentejas - 345lcal.Ternera - 375lcal.	Coliflor - 45lcal.Atun - 360lcal.	Macarrones - 395lcal.Pollo - 340lcal.	Garbanzos - 320lcal.Bacalao - 365lcal.	Brocoli - 30lcal.Ternera - 375lcal.	Alubias - 280lcal.Pavo - 295lcal.	Macarrones - 395lcal.Salmon - 220lcal.
Merienda	Platano - 90lcal.	Manzana - 40lcal.	Platano - 90lcal.	Platano - 90lcal.	Manzana - 40lcal.	Manzana - 40lcal.	Manzana - 40lcal.

Power TEAM

S

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Cena	Judias - 60lcal.Bacalao - 365lcal.	Coliflor - 45lcal.Huevos - 295lcal.	Macarrones - 395lcal.Pavo - 295lcal.	Coliflor - 45lcal.Huevos - 295lcal.	Macarrones - 395lcal.Atun - 360lcal.	Brocoli - 30lcal.Huevos - 295lcal.	Arroz - 380lcal.Pollo -340lcal.