

Power TEAM

Dieta definicion

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: Actividad ocasional

Resultados para sus datos:

1325 Calorias diarias

Macronutrientes

Hidratos de carbono: 663 cal.

Grasas: 464 cal.

Proteinas: 199 cal.

Power TEAM

Dieta definicion



LISTA DE COMPRAS SUGERIDAS



LÁCTEOS



VERDURAS



PROTEÍNA



Sigue a: @dieta_democratica

TUBÉRCULOS



LEGUMBRES



HORTALIZAS



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
- Su índice de consumo energético es mayor por lo que deberá adaptar su ingesta los días que la actividad extra lo requiera