

Equipo Power

Dieta volumen

Analisis de alimentación creado para Jesus

Datos actuales:

- Edad: 25
- Sexo: hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 5

Objetivo buscado: Ganar masa muscular

Actividad actual: Ejercicio cotidiano de forma natural

Equipo Power

Dieta volumen

Resultados para sus datos:

2461 Calorias diarias

Macronutrientes

Hidratos de carbono: 1231 cal.

Grasas: 861 cal.

Proteinas: 369 cal.

Recomendaciones:

- Aumentamos las calorías base y creamos un superavit entre un 10-30 %
- Su consumo energetico se debe ver reflejado en la alimentacion cuidando siempre la procedencia pero estableciendo el valor calorico necesario en la dieta

Equipo Power

Dieta volumen

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Avena - 385Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Avena - 385Kcal.
Almuerzo	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.
Comida	Alubias - 280Kcal. Ternera - 375Kcal.	Judias - 60Kcal. Atun - 360Kcal.	Arroz - 380Kcal. Pavo - 295Kcal.	Alubias - 280Kcal. Sardinas - 465Kcal.	Brocoli - 30Kcal. Ternera - 375Kcal.	Lentejas - 345Kcal. Pavo - 295Kcal.	Arroz - 380Kcal. Salmon - 220Kcal.
Merienda	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.
Cena	Judias - 60Kcal. Atun - 360Kcal.	Brocoli - 30Kcal. Huevos - 295Kcal.	Alubias - 280Kcal. Pavo - 295Kcal.	Judias - 60Kcal. Huevos - 295Kcal.	Arroz - 380Kcal. Salmon - 220Kcal.	Coliflor - 45Kcal. Huevos - 295Kcal.	Alubias - 280Kcal. Ternera - 375Kcal.