

Power TEAM

mn k

Analisis de alimentación creado para Jesus

Datos actuales:

- Edad: 25
- Sexo: hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 2

Objetivo buscado: Definición

Actividad actual: Actividad ocasional

Resultados para sus datos:

2461 Calorias diarias

Macronutrientes

Hidratos de carbono: 1231 cal.

Grasas: 861 cal.

Proteinas: 369 cal.

Recomendaciones:

- Reducir el consumo de grasas y carbohidratos aumentando la ingesta de proteinas para cuidar el musculo mientras reducimos las calorías en un pequeño porcentaje
- Su índice de consumo energetico es mayor por lo que debera adaptar su ingesta los días que la actividad extra lo requiera

Power TEAM

mn k

string(21) "Leche semidestatanatada"

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	\$alimentos	\$alimentos	\$alimentos	\$alimentos	\$alimentos	\$alimentos	
Almuerzo	Jacob	Thornton	@fat				
Comida	Larry	the Bird	@twitter				
Merienda	Larry	the Bird	@twitter				
Cena	Larry	the Bird	@twitter				