

Power TEAM

k

Analisis de alimentación creado para Jesus

Datos actuales:

- Edad: 25
- Sexo: hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 1

Objetivo buscado: Definición

Actividad actual: Ejercicio cotidiano de forma natural

Resultados para sus datos:

2461 Calorias diarias

Macronutrientes

Power TEAM

k

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

Power TEAM

k

- Su consumo energetico se debe ver reflejado en la alimentación cuidando siempre la procedencia pero estableciendo el valor calórico necesario en la dieta

| th> | Lunes | Martes | Miercoles | Jueves | Viernes | Sabado | Domingo |
|-----------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------|--------------------------------------|
| Desayuno | Leche Semi - 80Kcal.Tostas - 350Kcal. | Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal. | Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal. | Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal. | Leche Semi - 80Kcal.Tostas - 350Kcal. | Leche Semi - 80Kcal.Tostas - 350Kcal. | Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal. |
| Almuerzo | Platano - 90Kcal. | Manzana - 40Kcal. | Manzana - 40Kcal. | Manzana - 40Kcal. | Platano - 90Kcal. | Platano - 90Kcal. | Manzana - 40Kcal. |
| Comida | Garbanzos - 320Kcal.Pollo - 340Kcal. | Judias - 60Kcal.Bacalao - 365Kcal. | Arroz - 380Kcal.Pavo - 295Kcal. | Lentejas - 345Kcal.Atun - 360Kcal. | Judias - 60Kcal.Ternera - 375Kcal. | Alubias - 280Kcal.Pavo - 295Kcal. | Macarrones - 395Kcal.Atun - 360Kcal. |
| Merienda | Manzana - 40Kcal. | Platano - 90Kcal. | Manzana - 40Kcal. | Platano - 90Kcal. | Platano - 90Kcal. | Platano - 90Kcal. | Manzana - 40Kcal. |
| Cena | Judias - 60Kcal.Sardinas - 465Kcal. | Judias - 60Kcal.Huevos - 295Kcal. | Macarrones - 395Kcal.Pollo - 340Kcal. | Brocoli - 30Kcal.Huevos - 295Kcal. | Arroz - 380Kcal.Sardinas - 465Kcal. | Coliflor - 45Kcal.Huevos - 295Kcal. | Arroz - 380Kcal.Pollo - 340Kcal. |