

# Power TEAM

## kkk

### Analisis de alimentación creado para Jesus

#### Datos actuales:

- Edad: 25
- Sexo: hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 3

Objetivo buscado: Perdida de peso

Actividad actual: Ejercicio cotidiano de forma natural

---

---

#### Resultados para sus datos:

2461 Calorias diarias

#### Macronutrientes

Hidratos de carbono: 1231 cal.

Grasas: 861 cal.

Proteinas: 369 cal.

---

---

#### Recomendaciones:

- Reducimos las calorias base y creamos un deficit 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

string(5) "Fruta" string(5) "Fruta" string(7) "Lacteos" string(8) "Cereales" string(8)

# Power TEAM

kkk

"Cereales" string(8) "Legumbre" string(8) "Legumbre" string(8) "Legumbre" string(8)  
"Cereales" string(8) "Cereales" string(4) "Otro" string(20) "Hortaliza y verduras" string(20)  
"Hortaliza y verduras" string(20) "Hortaliza y verduras" string(6) "Carnes" string(6)  
"Carnes" string(6) "Carnes" string(8) "Pescados" string(8) "Pescados" string(8)  
"Pescados" string(8) "Pescados" string(5) "Fruta" string(5) "Fruta" string(7) "Lacteos"  
string(8) "Cereales" string(8) "Cereales" string(8) "Legumbre" string(8) "Legumbre"  
string(8) "Legumbre" string(8) "Cereales" string(8) "Cereales" string(4) "Otro" string(20)  
"Hortaliza y verduras" string(20) "Hortaliza y verduras" string(20) "Hortaliza y verduras"  
string(6) "Carnes" string(6) "Carnes" string(6) "Carnes" string(8) "Pescados" string(8)  
"Pescados" string(8) "Pescados" string(8) "Pescados"

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