

Power TEAM

Dieta semanal

Analisis de alimentación creado para Pedro

Datos actuales:

- Edad: 40
- Sexo: Hombre
- Peso: 90
- Altura: 175
- Dias de entreno : 4

Objetivo buscado: Mantenimiento

Actividad actual: Trabajo sedentario

Resultados para sus datos:

1904 Calorias diarias

Macronutrientes

Hidratos de carbono: 952 cal.

Grasas: 666 cal.

Proteinas: 286 cal.

Recomendaciones:

- Mantene balance calorico estandar, cuidando el consumo de macronutrientes en los porcentajes adecuados.
- Debido al sedentarismo de su trabajo se requiera de un ejercicio constate y deberia incluir actividades de tipo cardiovascular, cuidando mucho la ingesta calorica ya que su actividad es escasa