

Power TEAM

Dieta semanal

Analisis de alimentación creado para Pedro

Datos actuales:

- Edad: 50
- Sexo: Hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 3

Objetivo buscado: Perdida de peso

Actividad actual: Actividad ocasional

Resultados para sus datos:

1207 Calorias diarias

Macronutrientes

Hidratos de carbono: 604 cal.

Grasas: 422 cal.

Proteinas: 181 cal.

Power TEAM

Dieta semanal



LISTA DE COMPRAS SUGERIDAS



LÁCTEOS



Yogur



Queso curado



Leche



Ricota



Kefir



Ghee



VERDURAS



Acelga



Espinaca



Apio



Lechuga



Kale



Rúgula



Sigue a: @dieta_democratica

PROTEÍNA



Huevo



Moluscos



Pescado



Mariscos



Conejo



Legumbres



TUBÉRCULOS



Patatas



Boniato



Nabo



Colinabo



Zanahoria



Remolacha



LEGUMBRES



Lentejas



Edamame



Garrofón



Guisantes



Judías rojas



Azukis



HORTALIZAS



Pimiento



Berenjena



Puerro



Cebolla



Brócoli



Coliflor



Recomendaciones:

- Reducimos las calorías base y creamos un déficit entre un 10-30 %
- Su índice de consumo energetico es mayor por lo que debera adaptar su ingesta los días que la actividad extra lo requiera