

Power TEAM

Dieta alto rendimiento

Analisis de alimentación creado para Pedro

Datos actuales:

- Edad: 50
- Sexo: Hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 6

Objetivo buscado: Ganar masa muscular

Actividad actual: Trabajo exigente

Resultados para sus datos:

2242 Calorias diarias

Macronutrientes

Hidratos de carbono: 1121 cal.

Grasas: 785 cal.

Proteinas: 336 cal.

Power TEAM

Dieta alto rendimiento



LISTA DE COMPRAS SUGERIDAS



LÁCTEOS



Yogur



Leche



Kefir



Queso curado



Ricota



Ghee



VERDURAS



Acelga



Apio



Kale



Espinaca



Lechuga



Rúgula



Sigue a: @dieta_democratica

PROTEÍNA



Huevo



Pescado



Conejo



Moluscos



Mariscos



Legumbres



TUBÉRCULOS



Patatas



Nabo



Zanahoria



Boniato



Colinabo



Remolacha



LEGUMBRES



Lentejas



Garrofón



Judías rojas



Edamame



Guisantes



Azukis



HORTALIZAS



Pimiento



Puerro



Brócoli



Berenjena



Cebolla



Coliflor



Recomendaciones:

- Aumentamos las calorías base y creamos un superavit entre un 10-30 %
- Su trabajo demanda un gasto elevado y este le obligará a elevar el consumo energético medio y si es necesario realizar descanso de entrenamiento cuando lo considere necesario.