

Power TEAM

khb

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: Actividad ocasional

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 indice de consumo energetico es mayor por lo que debera adaptar su ingesta los dias que la actividad extra lo requiera

Lunes

Martes

Miercoles

Jueves

Power TEAM

khb

Desayuno	Leche semidestanatadaTostas	Leche semidestanatadaAvena	Leche semidestanatadaAvena	Leche semidestanatadaTos
Almuerzo	Jacob	Thornton	@fat	
Comida	Larry	the Bird	@twitter	
Merienda	Larry	the Bird	@twitter	
Cena	Larry	the Bird	@twitter	