

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

Power TEAM

khb

Hidratos de carbono: 1231 cal.

Grasas: 861 cal.

Proteinas: 369 cal.

Recomendaciones:

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

Power TEAM

khb

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	
	semidestanatada -	semidestanatada -	semidestanatada -	semidestanatada -	semidestanatada -	semidestanatada -	
	80lcal.Avena -	80lcal.Avena -	80lcal.Avena -	80lcal.Tostas -	80lcal.Tostas -	80lcal.Tostas -	
	385lcal.	385lcal.	385lcal.	350lcal.	350lcal.	350lcal.	
Almuerzo	Jacob	Thornton	@fat				
Comida	Larry	the Bird	@twitter				
Merienda	Larry	the Bird	@twitter				
Cena	Larry	the Bird	@twitter				