

Power TEAM

kkk

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: Ejercicio cotidiano de forma natural

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 consumo energetico se debe ver reflejado en la alimentacion cuidando siempre la procedencia pero estableciendo el valor calorico necesario en la dieta

string(8) "Legumbre" string(8) "Legumbre" string(8) "Legumbre" string(8) "Cereales"

Power TEAM

kkk

string(8) "Cereales" string(20) "Hortaliza y verduras" string(20) "Hortaliza y verduras"
string(20) "Hortaliza y verduras" string(6) "Carnes" string(6) "Carnes" string(6) "Carnes"
string(8) "Pescados" string(8) "Pescados" string(8) "Pescados" string(8) "Pescados"
string(8) "Legumbre" string(8) "Legumbre" string(8) "Legumbre" string(8) "Cereales"
string(8) "Cereales" string(20) "Hortaliza y verduras" string(20) "Hortaliza y verduras"
string(20) "Hortaliza y verduras" string(6) "Carnes" string(6) "Carnes" string(6) "Carnes"
string(8) "Pescados" string(8) "Pescados" string(8) "Pescados" string(8) "Pescados"

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	\$alimentos	\$alimentos	\$alimentos	\$alimentos	\$alimentos	\$alimentos	
Almuerzo	Jacob	Thornton	@fat				
Comida	Larry	the Bird	@twitter				
Merienda	Larry	the Bird	@twitter				
Cena	Larry	the Bird	@twitter				