

Power TEAM

k

Analisis de alimentación creado para Jesus

Datos actuales:

- Edad: 25
- Sexo: hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 1

Objetivo buscado: Definición

Actividad actual: Ejercicio cotidiano de forma natural

Resultados para sus datos:

2461 Calorias diarias

Macronutrientes

Power TEAM

k

Hidratos de carbono: 1231 cal.

Grasas: 861 cal.

Proteinas: 369 cal.

Recomendaciones:

- Reducir el consumo de grasas y carbohidratos aumentando la ingesta de proteínas para cuidar el musculo mientras reducimos las calorías en un pequeño porcentaje
- Su consumo energetico se debe ver reflejado en la alimentacion cuidando siempre la procedencia pero estableciendo el valor calorico necesario en la dieta

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	Leche Semi - 80Kcal.Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal.
Almuerzo	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.
Comida	Alubias - 280Kcal.Pavo - 295Kcal.	Brocoli - 30Kcal.Salmon - 220Kcal.	Arroz - 380Kcal.Pavo - 295Kcal.	Lentejas - 345Kcal.Atun - 360Kcal.	Coliflor - 45Kcal.Pollo - 340Kcal.	Garbanzos - 320Kcal.Pavo - 295Kcal.	Macarrones - 395Kcal.Sardinas - 465Kcal.
Merienda	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.

Power TEAM

k

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Cena	Brocoli - 30Kcal.Bacalao - 365Kcal.	Brocoli - 30Kcal.Huevos - 295Kcal.	Arroz - 380Kcal.Pavo - 295Kcal.	Judias - 60Kcal.Huevos - 295Kcal.	Macarrones - 395Kcal.Atun - 360Kcal.	Coliflor - 45Kcal.Huevos - 295Kcal.	Arroz - 380Kcal.Pollo -340Kcal.