

Power TEAM

Dieta volumen

Analisis de alimentación creado para Jesus

Datos actuales:

- Edad: 25
- Sexo: Hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 4

Objetivo buscado: Ganar masa muscular

Actividad actual: Actividad ocasional

Resultados para sus datos:

2461 Calorias diarias

Macronutrientes

Hidratos de carbono: 1231 cal.

Grasas: 861 cal.

Proteinas: 369 cal.

Power TEAM

Dieta volumen



LISTA DE COMPRAS SUGERIDAS



LÁCTEOS



VERDURAS



PROTEÍNA



Sigue a: @dieta_democratica

TUBÉRCULOS



LEGUMBRES



HORTALIZAS



Recomendaciones:

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