

# 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    Viernes    Sabado    Domingo

# Power TEAM

k h b

**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