

# 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
--	-------	--------	-----------	--------	---------	--------	---------

# Power TEAM

k

<b>Desayuno</b>	Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal.	Leche Semi -80Kcal.Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal.	Leche Semi -80Kcal.Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal.
<b>Almuerzo</b>	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.
<b>Comida</b>	Garbanzos - 320Kcal.Ternera - 375Kcal.	Coliflor - 45Kcal.Bacalao - 365Kcal.	Arroz - 380Kcal.Ternera - 375Kcal.	Lentejas - 345Kcal.Atun - 360Kcal.	Brocoli - 30Kcal.Ternera - 375Kcal.	Lentejas - 345Kcal.Ternera - 375Kcal.	Arroz - 380Kcal.Bacalao - 365Kcal.
<b>Merienda</b>	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.
<b>Cena</b>	Coliflor - 45Kcal.Atun - 360Kcal.	Brocoli - 30Kcal.Huevos - 295Kcal.	Arroz - 380Kcal.Pavo - 295Kcal.	Brocoli - 30Kcal.Huevos - 295Kcal.	Macarrones - 395Kcal.Bacalao - 365Kcal.	Coliflor - 45Kcal.Huevos - 295Kcal.	Macarrones - 395Kcal.Ternera - 375Kcal.