

Equipo Power

Dieta semanal

Analisis de alimentación creado para Pedro

Datos actuales:

- Edad: 45
- Sexo: hombre
- Peso: 72
- Altura: 171
- Dias de entreno : 3

Objetivo buscado: Mantenimiento

Actividad actual: Actividad ocasional

Equipo Power

Dieta semanal

Resultados para sus datos:

2085 Calorias diarias

Macronutrientes

Hidratos de carbono: 1043 cal.

Grasas: 730 cal.

Proteinas: 313 cal.

Recomendaciones:

- Mantene balance calorico estandar, cuidando el consumo de macronutrientes en los porcentajes adecuados.
- Su indice de consumo energetico es mayor por lo que debera adaptar su ingesta los dias que la actividad extra lo requiera

Equipo Power

Dieta semanal

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Avena - 385Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Avena - 385Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Avena - 385Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.
Almuerzo	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.
Comida	Garbanzos - 320Kcal. Ternera - 375Kcal.	Coliflor - 45Kcal. Sardinas - 465Kcal.	Macarrones - 395Kcal. Ternera - 375Kcal.	Alubias - 280Kcal. Salmon - 220Kcal.	Judias - 60Kcal. Pavo - 295Kcal.	Garbanzos - 320Kcal. Ternera - 375Kcal.	Macarrones - 395Kcal. Salmon - 220Kcal.
Merienda	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.
Cena	Judias - 60Kcal. Bacalao - 365Kcal.	Judias - 60Kcal. Huevos - 295Kcal.	Lentejas - 345Kcal. Ternera - 375Kcal.	Brocoli - 30Kcal. Huevos - 295Kcal.	Macarrones - 395Kcal. Bacalao - 365Kcal.	Coliflor - 45Kcal. Huevos - 295Kcal.	Alubias - 280Kcal. Pavo - 295Kcal.