

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.

Proteínas: 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

Power TEAM

k

- Su consumo energetico se debe ver reflejado en la alimentación cuidando siempre la procedencia pero estableciendo el valor calórico necesario en la dieta

Power TEAM

k

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	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.Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Tostas - 350Kcal.
Almuerzo	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.
Comida	Garbanzos - 320Kcal.Pavo- 295Kcal.	Brocoli - 30Kcal.Sardinas - 465Kcal.	Macarrones -395Kcal.Pavo - 295Kcal.	Alubias - 280Kcal.Atun - 360Kcal.	Judias - 60Kcal.Pollo - 340Kcal.	Garbanzos - 320Kcal.Pollo- 340Kcal.	Macarrones -395Kcal.Sardinas - 465Kcal.
Merienda	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.
Cena	Judias - 60Kcal.Salmon - 220Kcal.	Judias - 60Kcal.Huevos - 295Kcal.	Arroz - 380Kcal.Pollo - 340Kcal.	Brocoli - 30Kcal.Huevos - 295Kcal.	Arroz - 380Kcal.Salmon - 220Kcal.	Judias - 60Kcal.Huevos - 295Kcal.	Macarrones - 395Kcal.Tenera- 375Kcal.