

Power TEAM

Dieta Verano

Analisis de alimentación creado para Jesus

Datos actuales:

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

Objetivo buscado: Mantenimiento

Actividad actual: Actividad ocasional

Resultados para sus datos:

2461 Calorias diarias

Macronutrientes

Hidratos de carbono: 1231 cal.

Grasas: 861 cal.

Proteinas: 369 cal.

Recomendaciones:

- Mantene balance calorico estandar, cuidando el consumo de macronutrientes en los porcentajes adecuados.

Power TEAM

Dieta Verano

- Su índice de consumo energetico es mayor por lo que deberá adaptar su ingesta los días que la actividad extra lo requiera

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
1Desayuno	Mark	Otto	@mdo				
Almuerzo	Jacob	Thornton	@fat				
Comida	Larry	the Bird	@twitter				
Merienda	Larry	the Bird	@twitter				
Cena	Larry	the Bird	@twitter				