

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

Power TEAM

khb

	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche	Leche
Desayuno	semidestanatada - 80lcal.Tostas - 350lcal.	semidestanatada - 80lcal.Tostas - 350lcal.	semidestanatada - 80lcal.Avena - 385lcal.	semidestanatada - 80lcal.Tostas - 350lcal.	semidestanatada - 80lcal.Tostas - 350lcal.	semidestanatada - 80lcal.Tostas - 350lcal.
Almuerzo	Jacob	Thornton	@fat			
Comida	Larry	the Bird	@twitter			
Merienda	Larry	the Bird	@twitter			
Cena	Larry	the Bird	@twitter			