

# Power TEAM

## mjnk

### Analisis de alimentación creado para Jesus

#### Datos actuales:

- Edad: 25
- Sexo: hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 6

**Objetivo buscado:** Definición

**Actividad actual:** Ejercicio cotidiano de forma natural

---

---

#### Resultados para sus datos:

2461 Calorias diarias

#### Macronutrientes

Hidratos de carbono: 1231 cal.

Grasas: 861 cal.

Proteinas: 369 cal.

---

---

#### Recomendaciones:

- Reducir el consumo de grasas y carbohidratos aumentando la ingesta de proteinas para cuidar el musculo mientras reducimos las calorías en un pequeño porcentaje

# Power TEAM

mjnk

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

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