

# Equipo Power

## Dieta alto rendimiento

---

---

### Analisis de alimentación creado para Pedro

#### Datos actuales:

- Edad: 45
- Sexo: hombre
- Peso: 72
- Altura: 171
- Dias de entreno : 7

**Objetivo buscado:** Ganar masa muscular

**Actividad actual:** Trabajo exigente

---

---

# Equipo Power

## Dieta alto rendimiento

### Resultados para sus datos:

2085 Calorias diarias

### Macronutrientes

Hidratos de carbono: 1043 cal.

Grasas: 730 cal.

Proteinas: 313 cal.

---

### Recomendaciones:

- Aumentamos las calorias base y creamos un superavit entre un 10-30 %
- Su trabajo demanda un gasto elevado y este le obligara a elevar el consumo energetico medio y si es necesario realizar descanso de entrenamiento cuando lo considere necesario.

# Equipo Power

## Dieta alto rendimiento

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Leche Semi - 80Kcal. Avena - 385Kcal.	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. Avena - 385Kcal.
<b>Almuerzo</b>	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.
<b>Comida</b>	Garbanzos - 320Kcal. Ternera - 375Kcal.	Judias - 60Kcal. Salmon - 220Kcal.	Arroz - 380Kcal. Pollo - 340Kcal.	Lentejas - 345Kcal. Salmon - 220Kcal.	Coliflor - 45Kcal. Ternera - 375Kcal.	Garbanzos - 320Kcal. Pollo - 340Kcal.	Macarrones - 395Kcal. Bacalao - 365Kcal.
<b>Merienda</b>	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.
<b>Cena</b>	Brocoli - 30Kcal. Salmon - 220Kcal.	Brocoli - 30Kcal. Huevos - 295Kcal.	Lentejas - 345Kcal. Pollo - 340Kcal.	Judias - 60Kcal. Huevos - 295Kcal.	Arroz - 380Kcal. Sardinas - 465Kcal.	Coliflor - 45Kcal. Huevos - 295Kcal.	Lentejas - 345Kcal. Pavo - 295Kcal.