

# Power TEAM

f

## 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

# Power TEAM

f

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.
- 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	Sabado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Leche Semi - 80lcal.Tostas - 350lcal.	Leche Semi - 80lcal.Avena - 385lcal.	Leche Semi - 80lcal.Avena - 385lcal.	Leche Semi - 80lcal.Tostas - 350lcal.	Leche Semi - 80lcal.Avena - 385lcal.	Leche Semi - 80lcal.Tostas - 350lcal.	
<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				