

# Equipo Power

## Dieta definición

---

---

### Analisis de alimentación creado para Jesus

#### Datos actuales:

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

**Objetivo buscado:** Definición

**Actividad actual:** Actividad ocasional

---

---

# Equipo Power

## Dieta definición

### 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 calorias en un pequeño porcentaje
- Su indice de consumo energetico es mayor por lo que debera adaptar su ingesta los dias que la actividad extra lo requiera

# Equipo Power

## Dieta definición

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
<b>Desayuno</b>	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Avena - 385Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal. Avena - 385Kcal.
<b>Almuerzo</b>	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.
<b>Comida</b>	Alubias - 280Kcal. Pavo - 295Kcal.	Coliflor - 45Kcal. Sardinas - 465Kcal.	Arroz - 380Kcal. Ternera - 375Kcal.	Lentejas - 345Kcal. Bacalao - 365Kcal.	Judias - 60Kcal. Ternera - 375Kcal.	Lentejas - 345Kcal. Pollo - 340Kcal.	Arroz - 380Kcal. Bacalao - 365Kcal.
<b>Merienda</b>	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.
<b>Cena</b>	Judias - 60Kcal. Atun - 360Kcal.	Brocoli - 30Kcal. Huevos - 295Kcal.	Garbanzos - 320Kcal. Pavo - 295Kcal.	Coliflor - 45Kcal. Huevos - 295Kcal.	Macarrones - 395Kcal. Bacalao - 365Kcal.	Coliflor - 45Kcal. Huevos - 295Kcal.	Lentejas - 345Kcal. Ternera - 375Kcal.