

Power TEAM

mn k

Analisis de alimentación creado para Jesus

Datos actuales:

- Edad: 25
- Sexo: hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 2

Objetivo buscado: Definición

Actividad actual: Actividad ocasional

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
- Su índice de consumo energetico es mayor por lo que debera adaptar su ingesta los días que la actividad extra lo requiera

Power TEAM

mn k

```
object(App\Models\Alimento)#1487 (27) { ["connection":protected]=> string(5) "mysql"
["table":protected]=> string(9) "alimentos" ["primaryKey":protected]=> string(2) "id"
["keyType":protected]=> string(3) "int" ["incrementing"]=> bool(true) ["with":protected]=>
array(0) { } ["withCount":protected]=> array(0) { } ["perPage":protected]=> int(15)
["exists"]=> bool(true) ["wasRecentlyCreated"]=> bool(false) ["attributes":protected]=>
array(8) { ["id"]=> int(3) ["nombre"]=> string(21) "Leche semidestinatada"
["tipoAlimento"]=> string(7) "Lacteos" ["comida"]=> string(8) "Desayuno"
["valorNutricional"]=> string(2) "80" ["tipoDieta"]=> string(5) "todas" ["created_at"]=>
string(19) "2021-05-19 16:20:22" ["updated_at"]=> string(19) "2021-05-19 16:20:22" }
["original":protected]=> array(8) { ["id"]=> int(3) ["nombre"]=> string(21) "Leche
semidestinatada" ["tipoAlimento"]=> string(7) "Lacteos" ["comida"]=> string(8)
"Desayuno" ["valorNutricional"]=> string(2) "80" ["tipoDieta"]=> string(5) "todas"
["created_at"]=> string(19) "2021-05-19 16:20:22" ["updated_at"]=> string(19) "2021-05-19
16:20:22" } ["changes":protected]=> array(0) { } ["casts":protected]=> array(0) { }
["classCastCache":protected]=> array(0) { } ["dates":protected]=> array(0) { }
["dateFormat":protected]=> NULL ["appends":protected]=> array(0) { }
["dispatchesEvents":protected]=> array(0) { } ["observables":protected]=> array(0) { }
["relations":protected]=> array(0) { } ["touches":protected]=> array(0) { } ["timestamps"]=>
bool(true) ["hidden":protected]=> array(0) { } ["visible":protected]=> array(0) { }
["fillable":protected]=> array(0) { } ["guarded":protected]=> array(1) { [0]=> string(1) "*" } }
```

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	\$alimentos	\$alimentos	\$alimentos	\$alimentos	\$alimentos	\$alimentos	
Almuerzo	Jacob	Thornton	@fat				
Comida	Larry	the Bird	@twitter				
Merienda	Larry	the Bird	@twitter				
Cena	Larry	the Bird	@twitter				