

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.

Proteínas: 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**

Power TEAM

f

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	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.	Leche Semi - 80lcal.Tostas - 350lcal.
Almuerzo	Manzana -40lcal.	Manzana -40lcal.	Platano - 90lcal.	Manzana -40lcal.	Platano - 90lcal.	Platano - 90lcal.	Manzana -40lcal.
Comida	Larry	the Bird	@twitter				
Merienda	Larry	the Bird	@twitter				
Cena	Larry	the Bird	@twitter				