

Power TEAM

kiki

Analisis de alimentación creado para Jesus

Datos actuales:

- Edad: 25
- Sexo: hombre
- Peso: 80
- Altura: 180
- Dias de entreno : 1

Objetivo buscado: Mantenimiento

Actividad actual: Trabajo sedentario

Resultados para sus datos:

2461 Calorias diarias

Macronutrientes

Power TEAM

kiki

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.

Power TEAM

kiki

- Debido al sedentarismo de su trabajo se requerira de un ejercicio constate y deberia incluir actividades de tipo cardiovascular, cuidando mucho la ingesta calorica ya que su actividad es escasa

	Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes	Sabado	Domingo
Desayuno	Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Tostas - 350Kcal.	Leche Semi - 80Kcal.Avena - 385Kcal.
Almuerzo	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Platano - 90Kcal.
Comida	Alubias - 280Kcal.Ternera - 375Kcal.	Coliflor - 45Kcal.Sardinas - 465Kcal.	Macarrones - 395Kcal.Pollo - 340Kcal.	Lentejas - 345Kcal.Sardinas - 465Kcal.	Brocoli - 30Kcal.Pavo - 295Kcal.	Garbanzos - 320Kcal.Pavo - 295Kcal.	Macarrones - 395Kcal.Sardinas - 465Kcal.
Merienda	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Manzana - 40Kcal.	Platano - 90Kcal.	Manzana - 40Kcal.
Cena	Coliflor - 45Kcal.Atun - 360Kcal.	Brocoli - 30Kcal.Huevos - 295Kcal.	Arroz - 380Kcal.Ternera - 375Kcal.	Judias - 60Kcal.Huevos - 295Kcal.	Macarrones - 395Kcal.Salmon - 220Kcal.	Judias - 60Kcal.Huevos - 295Kcal.	Arroz - 380Kcal.Pavo - 295Kcal.