

Datos de registro.

Nombre: Jesus
Altura: 180.0 cm
Edad: 25 años
Peso: 80.0 kg
Genero: Hombre

Alimentos.

Desayuno

Alimento	Tipo	Gramos	Calorias	Proteinas	Lipidos	Carbohidratos
Acelga cruda	Verduras	230.00	51.63	10.09	.23	10.09
Cerezas en almibar	Frutas	123.00	111.47	28.64	.19	28.64
Manzana	Frutas	10.00	5.19	1.39	.02	1.39
Totales			168.29	40.11	.45	40.11

Comida

Alimento	Tipo	Gramos	Calorias	Proteinas	Lipidos	Carbohidratos
Brócoli cocido	Verduras	250.00	70.65	12.50	1.09	12.50
Totales			70.65	12.50	1.09	12.50

Cena

Alimento	Tipo	Gramos	Calorias	Proteinas	Lipidos	Carbohidratos
Cebolla cocida	Verduras	250.00	108.49	25.00	.47	25.00
Totales			108.49	25.00	.47	25.00

Tu masa basal es: 1805.0

Tu indice de masa corporal es: 24.69

Tus calorias totales son: 347.43283

Los macronutrientes (proteinas, lipidos, carbohidratos) totales son: 77.61, 2.00, 77.61