

Datos de registro.

Nombre: Jesus Luque
Altura: 180.0 cm
Edad: 20 años
Peso: 80.0 kg
Genero: Hombre

Alimentos.

Desayuno

Alimento	Tipo	Gramos	Calorias	Proteinas	Lipidos	Carbohidratos
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Manzana	fruta	40.00	2400.00	1000.00	4.00	4.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Totales			85200.00	35500.00	142.00	142.00

Comida

Alimento	Tipo	Gramos	Calorias	Proteinas	Lipidos	Carbohidratos
Papas fritas	verdura	20.00	1200.00	500.00	2.00	2.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Totales			70200.00	29250.00	117.00	117.00

Cena

Alimento	Tipo	Gramos	Calorias	Proteinas	Lipidos	Carbohidratos
Cereal	ducel	200.00	12000.00	5000.00	20.00	20.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Carnes	carne	230.00	13800.00	5750.00	23.00	23.00
Totales			67200.00	28000.00	112.00	112.00

Tu masa basal es: 1830.0

Tu indice de masa corporal es: 24.69

Tus calorias totales son: 222600.0

Los macronutrientes (proteinas, lipidos, carbohidratos) totales son: 92750.00, 371.00, 371.00