

Cejaramillof (cejaramillof@gmail.com)

Datos básicos:

Edad: 21 Años

Altura: 1.75 m

Actividad física: sedentaria

Grasa: 20.0 % (18.0 kg)

Peso magro: 72.0 kg

Peso total: 90.0 kg

Plan:

Kcal (Recomendadas)

Gasto calorico: 2551 kcal

Variación elegida: 0 %

Calorias recomendadas: 2551 kcal



Macronutrientes (Recomendados)

N U T R I C I Ó N

Grasas: 99.21 gr (35.0 %)

Carbos: 255.1 gr (40.0 %)

Protes: 159.44 gr (25.0 %)

Seleccionados:

Grasas: 5.0 gr

Carbos: 10.0 gr

Protes: 8.0 gr

Total: 120.0 kcal

Adquiere asesorías y más en: <http://jhnutricion.com/>

Crea un nuevo plan en: <https://jhnutricion.herokuapp.com/>

Plan de Alimentación:

22:00	xd			
Cantidad	Intercambio	Protes	Grasas	Carbos
1.0	Semidescremada	8.0 gr	5.0 gr	10.0 gr

Lista de intercambios

Los alimentos listados a continuación equivalen a un intercambio en cada grupo de alimentos, y son pesados en crudo.

Semidescremada

Kcal: 120.0 Kcal **Proteínas:** 8.0 gr **Carbohidratos:** 10.0 gr **Grasas:** 5.0 gr

Nombre	Cantidad (gr/ml)	Cantidad (casera)
LECHE BAJA EN GRASA 2%	240.0	1 POCILLO
YOGURT DIETETICO FITNESSSE	360.0	2 VASITOS
LECHE BAJA EN GRASA 2%	240.0	1 POCILLO
YOGURT DIETETICO FITNESSSE	360.0	2 VASITOS
LECHE BAJA EN GRASA 2%	240.0	1 POCILLO
YOGURT DIETETICO FITNESSSE	360.0	2 VASITOS
LECHE BAJA EN GRASA 2%	240.0	1 POCILLO
YOGURT DIETETICO FITNESSSE	360.0	2 VASITOS

