

==REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES==

Nombre: corpucus

Edad: 21

25 g de crema_cacahuate ,

Sexo: femenino

Altura: 156 cm

Peso: 85 kg

Actividad: poco o ningun ejercicio

Alergia1: ninguno

100 g de chayote y

Alergia2: ninguno

Meta personal con su peso: bajar

Calorias requeridas: 1497 kcal

Proteinas requeridas: 75 g

Carbohidratos de ampollosas 187 g

Lipidos requeridos: 50 g

== Menú diario según los requerimientos ==

Desayuno: 599 g de leche lala

acompañado de 944 g de piña

Comida: 150 g de filete de tilapia ,

178 g de quinoa cocida

25 g de crema_cacahuate

100 g de brocoli y 100 g de tomate

Cena: 115 g de huevo

135 g de pan multigrano céro ,