

====REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES====

Nombre: pups

Edad: 21

Sexo: femenino

Altura: 156 cm

Peso: 85 kg

Actividad: poco o ningun ejercicio

Alergia1: ninguno

Alergia2: ninguno

Meta personal con su peso: bajar

Calorias requeridas: 1497 kcal

Proteinas requeridas: 75 g

Carbohidratos requeridos: 187 g

Lipidos requeridos: 50 g

==== Menú diario según los requerimientos ===

yun: 4828 g de leche de almendras 0.8

acompañado de 144 g de piña

omida: 97 g de pechuga de pollo , 0.8

58 g de avena , 0.8

83 g de aguacate , 0.8

100 g de berenjena y 100 g de espinaca

Cena: 55 g de lomo de cerdo , 0.8

58 g de avena , 0.8

83 g de aguacate , 0.8

100 g de espinaca y 0.8

100 g de berenjena