

===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 requeridos: 187 g
100 g de champiñones

Lipidos requeridos: 50 g

=== Menú diario según los requerimientos ===

Desayuno: 599 g de leche.lala
acompañado de 144 g de pina
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 cero ,