

====REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES====

Nombre: aitana

Edad: 23

Sexo: femenino

Altura: 160 cm

Peso: 50 kg

Actividad: poco o ningun ejercicio

Alergia1: ninguno

Alergia2: ninguno

Meta personal con su peso: subir

Calorias requeridas: 1689 kcal

Proteinas requeridas: 84 g

Carbohidratos requeridos: 211 g

Lipidos requeridos: 56 g

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

Desayuno: 5449 g de leche de almendras acompañado de 151 g de manzana

109 g de pechuga de pollo , 201 g de quinoa cocida , 22 g de nueces , 100 g de apio y 100 g de cebolla

3 g de lomo de cerdo , 66 g de avena , 28 g de crema_cacahuate , 100 g de apio y 100 g de cebolla