

REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES===

Nombre: alberto

Edad: 20

Sexo: masculino

Altura: 179 cm

Peso: 70 kg

Actividad: ejercicio moderado

Alergia1: ninguno

Alergia2: ninguno

Objetivo personal con su peso: mantener

Energías requeridas: 2672 kcal

Proteínas requeridas: 134 g

Carbohidratos requeridos: 334 g

Lípidos requeridos: 89 g

Plan de alimentación según los requerimientos ===

Desayuno: leche lala acompañado de 239 g de manzana

Almuerzo: arroz de nopal , 148 g de aguacate , 100 g de pepino y 100 g de chayote

Cena: pollo asado , 45 g de crema_cacahuete , 100 g de brocoli y 100 g de alcachofa