

=== REQUERIMIENTOS NUTRICIONALES ===

Nombre: Paola

Edad: 20

Sexo: femenino

Altura: 169 cm

Peso: 55 kg

Actividad: ejercicio moderado

Alergia1: ninguno

Alergia2: ninguno

Meta personal con su peso: mantener

Calorías requeridas: 2085 kcal

Proteínas requeridas: 104 g

Carbohidratos requeridos: 261 g

Lípidos requeridos: 70 g

=== Menú diario según los requerimientos ===

DESAYUNO:

- 232 g de queso panela
- Acompañado de 237 g de ciruela

COMIDA:

- 144 g de pavo
- 81 g de avena
- 27 g de nueces
- 100 g de espinaca y 100 g de tomate

CENA:

- 80 g de carne de res
- 188 g de pan multigrano cero
- 17 g de aceite\_oliva
- 100 g de tomate y 100 g de brocoli