

==== 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