

## IMIENTOS NUTRICIONALES==

Nombre: alberto

Edad: 20

Sexo: masculino

Altura: 179 cm

Peso: 70 kg

tividad: ejercicio moderado

Alergia1: ninguno

Alergia2: ninguno

ersonal con su peso: mantener

lorias requeridas: 2672 kcal

roteinas requeridas: 134 g

cohidratos requeridos: 334 g

Lipidos requeridos: 89 g

## árico según los requerimientos ==

leche lala acompañado de 239 g de manzana

s\_de\_nopal , 148 g de aguacate , 100 g de pepino y 100 g de chayote

cero , 45 g de crema\_cacahuate , 100 g de brocoli y 100 g de alcachofa