

DATOS FÍSICOS

Edad

38 años

Sexo

Masculino

Estatura

183 cm

Peso

98 kg

NIVEL DE ACTIVIDAD

Moderada

Factor de actividad

CALORÍAS BASE (TDEE)

3005

kcal/día

5788 kcal

P: 505g C: 772g G: 102g

DESAYUNO						276 KCAL
ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL	
Agua de Coco	240g	10g	52g	3g	265	
Café negro	240g	2g	0g	0g	12	
Total		12g	52g	3g	276	

ALMUERZO						700 KCAL
ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL	
Café negro	240g	2g	0g	0g	12	
Jugo de Naranja natural	248g	10g	160g	3g	689	
Total		12g	160g	3g	700	

MERIENDA_MEDIA_MANANA						4812 KCAL
ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL	
Batido de proteínas casero	400g	480g	560g	96g	4800	
Café negro	240g	2g	0g	0g	12	
Total		482g	560g	96g	4812	

9612 kcal

P: 962g C: 1120g G: 192g

DESAYUNO						9600 KCAL
ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL	
Batido de proteínas casero	400g	480g	560g	96g	4800	
Batido de proteínas casero	400g	480g	560g	96g	4800	
Total		960g	1120g	192g	9600	

MERIENDA_MEDIA_MANANA						12 KCAL
ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL	
Café negro	240g	2g	0g	0g	12	
Total		2g	0g	0g	12	