

Ariel Soto

TDEE: 3005.06 kcal/día

Objetivo:

MANTENER (0%)

OBJETIVOS DIARIOS

3005

KCAL

179g

PROT

301g

CARBS

45g

GRASAS

2238

CALORÍAS

179g

PROTEÍNAS

301g

CARBOHIDRATOS

45g

GRASAS

Desayuno

120 kcal

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Agua de Coco	240.00g	4.1g	21.6g	1.2g	110
Café negro	240.00g	0.7g	0g	0g	5
Café negro	240.00g	0.7g	0g	0g	5

Almuerzo

377 kcal

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Acelgas cocidas	175.00g	5.8g	12.3g	0.2g	61
Arroz basmati cocido	158.00g	7.1g	69.5g	0.8g	316

Cena

27 kcal

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Guacamole	30.00g	0.2g	0.9g	1.2g	15
Mayonesa	13.00g	0g	0g	1.3g	12

Snack

49 kcal

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Barritas de granola	35.00g	1.1g	9.1g	1.4g	49

Media Mañana

279 kcal

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Kéfir	250.00g	22.5g	25g	8.8g	275
BCAA (Aminoácidos ramificados)	10.00g	1g	0g	0g	4

Merienda

169 kcal

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Barritas de granola	35.00g	1.1g	9.1g	1.4g	49
Barritas de proteína	60.00g	12g	13.2g	3.6g	120

Pre-entreno17 kcal

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Anchoas	30.00g	2.4g	0g	0.8g	17

Post-entreno1200 kcal

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Batido de proteínas casero	400.00g	120g	140g	24g	1200

RECOMENDACIONES

- Bebe al menos 2 litros de agua al día
- Respeta los horarios de comida para mantener tu metabolismo activo
- Puedes intercambiar alimentos del mismo grupo manteniendo las porciones
- Consulta con tu entrenador si tienes dudas sobre cantidades o sustituciones

CoachPro - Tu socio en el fitness

Este plan fue diseñado especialmente para ti · ¡Buena alimentación!

Generado por CoachPro | www.coachpro.com

Generado el 18/01/2026 15:16