

DATOS DEL CLIENTE

Edad 38 años
Sexo Masculino
Altura 183 cm
Peso 98 kg

ACTIVIDAD

Moderada
Nivel de actividad física

TDEE

3,005
kcal/día objetivo

DÍAS DE GLÚTEO Y PIERNA

8282 kcal Proteínas: 559g Carbohidratos: 1268g Grasas: 137g

Leche de Avena
240g · 691 kcal

Arroz basmati cocido
158g · 499 kcal

Mayonesa
13g · 2 kcal

Salsa de Soja
16g · 0 kcal

P: 29g C: 202g G: 30g

Polenta/Maíz molido
240g · 841 kcal

Miel
21g · 3 kcal

P: 20g C: 185g G: 3g

Agua de Coco
240g · 265 kcal

Batido de proteínas casero
400g · 4800 kcal

Café negro
240g · 12 kcal

Jugo de Naranja natural
248g · 689 kcal

P: 502g C: 772g G: 102g

Cebada perlada cocida
157g · 476 kcal

Guacamole
30g · 5 kcal

P: 9g C: 109g G: 2g

DIAS OFF Y UPPER BODY

26737 kcal Proteínas: 2475g Carbohidratos: 3379g Grasas: 501g

Agua de Coco
240g · 265 kcal

Batido de proteínas casero
400g · 4800 kcal

Café negro
240g · 12 kcal

Jugo de Naranja natural
248g · 689 kcal

P: 502g C: 772g G: 102g

Agua de Coco
240g · 265 kcal

Batido de proteínas casero
400g · 4800 kcal

Café negro
240g · 12 kcal

Jugo de Naranja natural
248g · 689 kcal

P: 502g C: 772g G: 102g

Agua de Coco
240g · 265 kcal

Batido de proteínas casero
400g · 4800 kcal

P: 490g C: 612g G: 99g

Agua de Coco
240g · 265 kcal

Batido de proteínas casero
400g · 4800 kcal

P: 490g C: 612g G: 99g

Agua de Coco
240g · 265 kcal

Batido de proteínas casero
400g · 4800 kcal

Café negro
240g · 12 kcal

P: 492g C: 612g G: 99g

Notas del Coach

Estas notas serán visibles para el cliente en su panel y en el PDF de la dieta. Estas notas serán visibles para el cliente en su panel y en el PDF de la dieta.