

INFORMACIÓN PERSONAL

Peso	98.00 kg
Altura	183.00 cm
Edad	38 años
Sexo	Masculino
Nivel Actividad	Moderada

RESUMEN DE MACROS

Proteínas Totales	235.1g
Carbohidratos Totales	345.6g
Grasas Totales	59.8g
BMR (Metabolismo Basal)	1,938.75 kcal
TDEE (Gasto Diario)	3,005.06 kcal

Día de cardio (DOM, LUN, MIE, MAR, JUE, VIE, SAB)

PRE-ENTRENO 28 KCAL

Huevo entero	4 unidades
P: 0.2g C: 0.0g G: 0.2g	
Queso Mozzarella	30 g
P: 1.8g C: 0.2g G: 2.0g	
P: 2.0g C: 0.2g G: 2.2g	

DESAYUNO 81 KCAL

Clara de huevo (unidad)	5 unidades
P: 0.0g C: 0.0g G: 0.0g	
Bacon de pavo (slica)	3 slica
P: 0.3g C: 0.0g G: 0.1g	
Pila	100 g
P: 0.8g C: 19.7g G: 0.2g	
P: 1.8g C: 19.7g G: 0.3g	

ALMUERZO 999 KCAL

Pechuga de Pollo	210 g
P: 65.1g C: 0.0g G: 7.6g	
Arroz blanco cocido	240 g
P: 10.3g C: 108.0g G: 1.0g	
Aguacate	100 g
P: 2.0g C: 8.5g G: 14.7g	
P: 77.4g C: 116.5g G: 22.2g	

MEDIA MAÑANA 1,150 KCAL

Taza de café	240 g
P: 0.7g C: 0.0g G: 0.0g	
Agua de Coco	240 g
P: 1.7g C: 8.9g G: 0.5g	
Batido de proteínas casero	400 g
P: 120.0g C: 160.0g G: 24.0g	
P: 122.4g C: 148.9g G: 24.5g	

CENA 854 KCAL

Papa (Cocida)	300 g
P: 5.7g C: 60.3g G: 0.3g	
Carnes molida de res 95% cocinada	100 g
P: 25.7g C: 0.0g G: 9.4g	
P: 31.4g C: 60.3g G: 9.7g	

RECOMENDACIONES DE HIDRATACIÓN

Se recomienda consumir mínimo 2-3 litros de agua al día. Aumentar la ingesta en días de entrenamiento intenso. Evitar bebidas azucaradas y limitar el consumo de alcohol.

NOTAS DEL COACH

Este plan nutricional es personalizado. No compare ni siga un supervisor profesional. Los resultados pueden variar según cada individuo.

© 2025 CoachPro - Tu socio en el fitness. Todos los derechos reservados.