



MUSCLE SPAIN

DIET & TRAINING SYSTEMS

General		Macros		Objetivos		Porciones
Peso corporal	83,5 Kg	GET	2642 Kcal	Calorías	2509,4 Kcal	25
% grasa	14 %	Ajuste	95 %	Proteínas	919,2 Kcal	9
Peso magro	71,8 Kg	Proteína	3,2 gr/LBM	Glúcidos	1113,2 Kcal	11
Nivel metabólico	1,375	% CH	70 %	Lípidos	477,1 Kcal	5
Variación máxima	0,011	% Grasas	30 %	Peso (gr)	± 0,92 Kg	

Creado por www.suplementosyculturismo.info para:

Marcelino

COMIDA 1	Proteína	Proteína Grasa	Grasa
	Carbohidratos	Lácteos	Fruta
COMIDA 2	Proteína 2	Proteína Grasa	Grasa 1
	Carbohidratos 1	Lácteos	Fruta
COMIDA 3	Proteína 3	Proteína Grasa	Grasa
	Carbohidratos 2	Lácteos	Fruta
COMIDA 4	Proteína 2	Proteína Grasa	Grasa 1
	Carbohidratos 2	Lácteos	Fruta
COMIDA 5	Proteína 1	Proteína Grasa	Grasa
	Carbohidratos 1	Lácteos 1	Fruta 2
PRE-ENTRENO	Proteína 1	Proteína Grasa	Grasa
	Carbohidratos 1	Lácteos	Fruta
INTRA-ENTRENO	Proteína	Proteína Grasa	Grasa
	Carbohidratos 1	Lácteos	Fruta

Indicaciones para la dieta

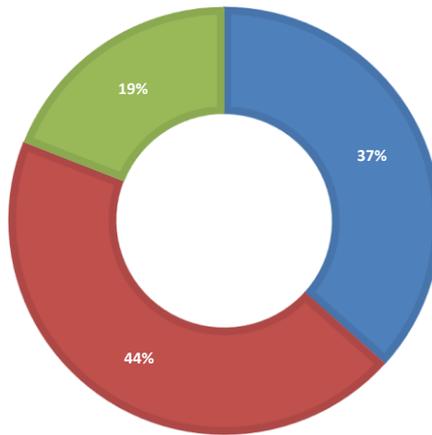
Bebe un mínimo de agua de 3 litros y un máximo de 5. Añade una pizca de sal marina a las comidas.

La comida 3 sera la post entreno siempre independientemente del orden que lleves de comidas .

La nutricion pre e intra sera obligatoria siempre los dias de entrenamiento. Los dias de descanso no se incluye en la dieta. Incluye pescado azul al menos 3 veces en semana.

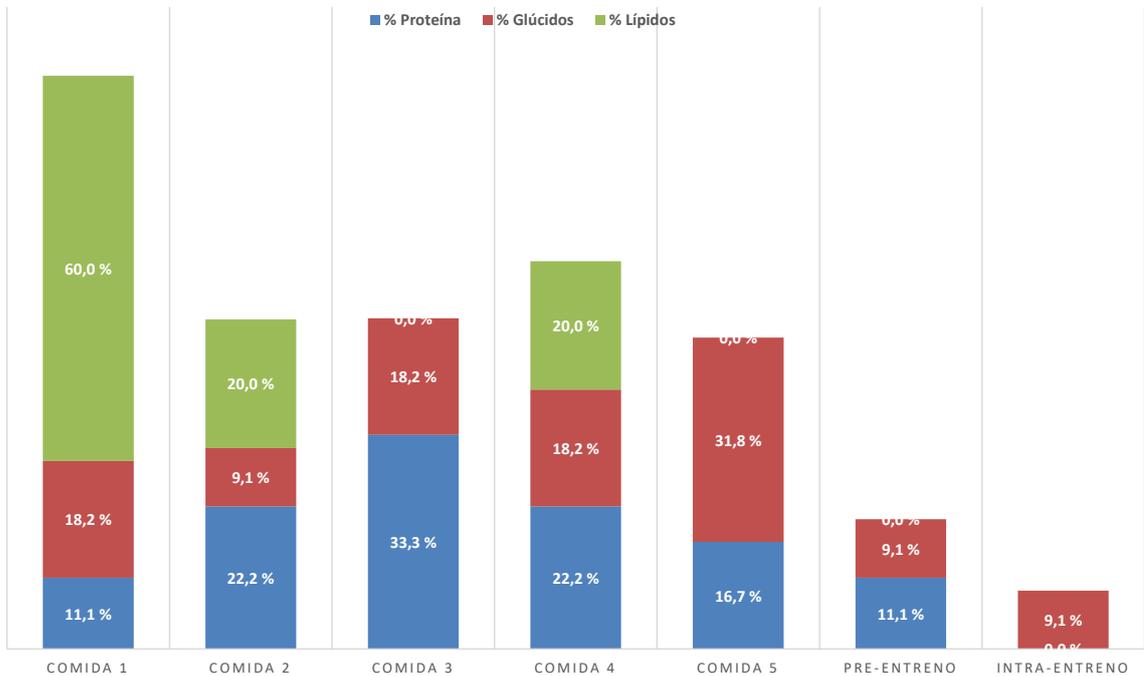
DISTRIBUCIÓN DIARIA DE MACRONUTRIENTES

■ Proteínas ■ Glúcidos ■ Lípidos



DISTRIBUCIÓN POR COMIDA

■ % Proteína ■ % Glúcidos ■ % Lípidos



Deficiencia energética relativa



87 %

