

General		Macros		Objetivos		Porciones
Peso corporal	83,5 Kg	GET	2642 Kcal	Calorías	2377,4 Kcal	24
% graso	14 %	Ajuste	90 %	Proteínas	919,2 Kcal	9
Peso magro	71,8 Kg	Proteína	3,2 gr/LBM	Glúcidos	1020,7 Kcal	10
Nivel metabólico	1,375	% CH	70 %	Lípidos	437,5 Kcal	5
Variación máxima	0,011	% Grasas	30 %	Peso (gr)	± 0,92 Kg	

Creado por www.suplementosyculturismo.info para:

Marcelino

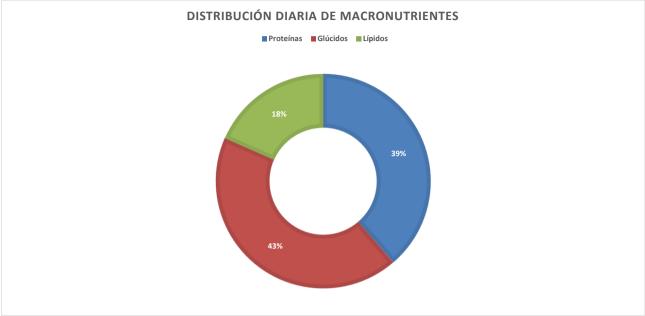
	Proteína	Proteína Grasa 2	Grasa 2		
COMIDA 1	Carbohidratos	Lácteos	Fruta 2		
	Proteína 2	Proteína Grasa	Grasa 1		
COMIDA 2	Carbohidratos 1	Lácteos	Fruta		
COMIDA 3	Proteína 3	Proteína Grasa	Grasa		
COMIDA 3	Carbohidratos 2	Lácteos	Fruta		
	Proteína 2	Proteína Grasa	Grasa 1		
COMIDA 4	Carbohidratos 1	Lácteos	Fruta		
0011174.5	Proteína 1	Proteína Grasa	Grasa		
COMIDA 5	Carbohidratos 1	Lácteos 1	Fruta 2		
PRE-ENTRENO	Proteína 1	Proteína Grasa	Grasa		
	Carbohidratos 1	Lácteos	Fruta		
INTRA ENTRENO	Proteína	Proteína Grasa	Grasa		
INTRA-ENTRENO	Carbohidratos 1	Lácteos	Fruta		

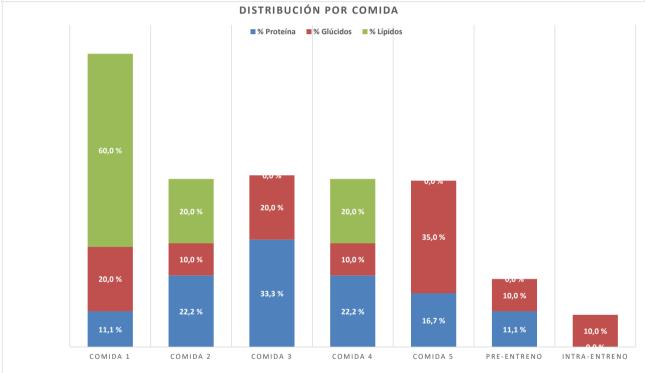
Indicaciones para la dieta

Bebe un minimo de agua de 3 litros y un maximo 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.

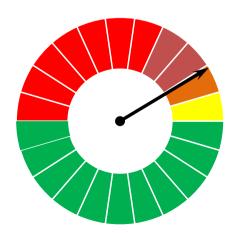




Deficiencia energética relativa



83 %



DÍA DE LA SEMANA		PLAN DE SUPLEMENTOS									
		AL DESPERTAR	PRE-ENTRENO	MINUTOS ANTES	POST-ENTRENO	MINUTOS DESPUÉS	ANTES DE DORMIR	OTRO 1	OTRO 2	OTRO 3	
								CON EL DESAYUNO	ENTRE COMIDAS, UNA VEZ	CON LA CENA	
			Creatina	45			Ashwagandha	Omega 3	Beta alanina		
			Sal de frutas	45			Acido Nicotinico		Ajo Blanco	Ajo Blanco	
		Cafeina liberacion lenta	Proteina en polvo	45			Real Sleep	Multivitaminico			
			Beta Alanina	45				Vitamina D3			
1			Cafeina	45				Ashwagandha			
1		Potasio	45				Monacolina K				
								R-ALA			
								Curcuma con bioperina			
								Vitamina K2			
								Potasio			

NOMBRE DEL SUPLEMENTO	DOSIS A EMPLEAR	ENLACE DE COMPRA	FECHA DE INICIO	VECES CONSUMIDO POR SEMANA	INDICACIONES ESPECÍFICAS
Ashwagandha	1000 mg		30/03/2021	7	
Creatina	7 gramos		30/03/2021	7	Junto a una comida los dias de descanso
Proteina en polvo	30 gramos		30/03/2021	6	
Omega 3	2 gramos		30/03/2021	7	
Multivitaminico	1 dosis		30/03/2021	7	
Ajo Blanco	1 diente		30/03/2021	7	Trocealo bien dejalo un par de minutos y a la boca con agua mismo
Beta Alanina	2000 mg		30/03/2021	7	Repartelo en 2 comidas y el pre entreno.
R-ALA	300 mg		30/03/2021	7	Pone por la mañana si entrenas cerca de la mañana , tomalo por la noche lo mas alejado posible
Real Sleep	1 dosis		30/03/2021	7	
Monacolina K	1 dosis		30/03/2021	7	
Acido Nicotinico	1 gramo		30/03/2021	7	Esta puesto por la noche pero puedes tomarlo cuando quieras alejado del entrenamiento
Curcuma con bioperina	1 dosis		30/03/2021	7	
Vitamina D3	4000 ui		30/03/2021	7	
Vitamina K2	100 mcg		30/03/2021	7	
Sal de frutas	3 gramos		30/03/2021	7	Junto a creatina siempre
Cafeina	100 mg		30/03/2021	7	100 mg en ayunas por la mañana. Dias de descanso toda la dosis pre cardio en ayunas
Potasio	1000 mg		09/05/2021	7	
Cafeina liberacion lenta	300 mg		09/05/2021	7	

LABORATORIO DE SUPLEMENTOS										
INGREDIENTES PARA EL SUPLEMENTO					S	SUPLEMENTO CREADO				
COMPONENTES PRINCIPALES	GRAMOS DEL RECIPIENTE	PRECIO	TOMAS DIARIAS	CANTIDAD RECOMENDADA POR TOMA DIARIA (GR)	CANTIDAD DESEADA POR TOMA DIARIA (GR)		% CDR	GRAMOS TOTALES	PRECIO	
					GRAMOS POR TOMA	GRAMOS TOTALES		COSTE TOTAL	0,00€	
					TOTAL DE # DIV/0!	% CDR MEDIA	#¡DIV/0!	COSTE POR TOMA	#¡DIV/0!	