

Ariel Soto

TDEE: 3005.06 kcal/día

Objetivo: 

MANTENER (0%)

OBJETIVOS DIARIOS

3005

KCAL

0g

PROT

0g

CARBS

0g

GRASAS

0

CALORÍAS

0g

PROTEÍNAS

0g

CARBOHIDRATOS

0g

GRASAS

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