

Ariel Soto

TDEE: 3005.06 kcal/día

Objetivo:

MANTENER (0%)

OBJETIVOS DIARIOS

3005

KCAL

4g

PROT

22g

CARBS

1g

GRASAS

110

CALORÍAS

4g

PROTEÍNAS

22g

CARBOHIDRATOS

1g

GRASAS

Desayuno

110 kcal

ALIMENTO	CANTIDAD	PROT.	CARBS	GRASAS	KCAL
Agua de Coco	240.00g	4.1g	21.6g	1.2g	110

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

CoachPro - Tu socio en el fitness

Este plan fue diseñado especialmente para ti · ¡Buena alimentación!

Generado por CoachPro | [www.coachpro.com](#)

Generado el 18/01/2026 15:12