

La energía que necesita tu día

Talla = energía · Objetivo = reparto de macros

01 · TALLAS Y APOORTE APROXIMADO

S

350–400 g

hasta ~665 kcal

PESO ORIENTATIVO

M

450–500 g

~665–770 kcal

PESO ORIENTATIVO

L

550–600 g

~770–910 kcal

PESO ORIENTATIVO

XL

650–700 g

~900–950 kcal

PESO ORIENTATIVO

Importante: el peso cambia según la receta. La talla se asigna por kcal,
no por los gramos exactos del tupper.

02 · MACROS SEGÚN TU OBJETIVO

D

DEFINICIÓN

ENERGÍA AJUSTADA AL OBJETIVO

Proteína · 2,0 g/kg

HC · kcal restantes

Grasa · 25 % de las kcal

M

MANTENIMIENTO

EQUILIBRIO ENERGÉTICO

Proteína · 1,6 g/kg

HC · kcal restantes

Grasa · 30 % de las kcal

V

VOLUMEN

MÁS ENERGÍA PARA TU OBJETIVO

Proteína · 1,8 g/kg

HC · kcal restantes

Grasa · 25 % de las kcal

E

EQUILIBRIO

PERFIL SALUDABLE ESTÁNDAR

Proteína · 1,4 g/kg

HC · kcal restantes

Grasa · 30 % de las kcal

LA REGLA FIT FOOD LAB

1 plato ≈ 35 %

de tus kcal y macros diarios

2 platos ≈ 70 %

de tus kcal y macros diarios

SOMOS LO QUE COMEMOS

www.fitfoodlabcc.com · Valores orientativos personalizados mediante calculadora