Mémoire Agent Z – Jour 1 – Mises à jour

Date : 11/04/2025

# 1. Routine Alpha – Matin Fixe

- 1 œuf au plat (huile d’olive)  
- 150 g de fromage blanc avec 4 amandes + 1/4 c.c. de cacao  
- 3 tomates cerise  
- Café noir  
- 1/2 verre d’eau avec : multivitamines, 2 créatines, 2 charbon, 2 Turbo Testo

# 2. Collations

- 10h30 : 1 banane  
- 14h16 : 25g flocons d’avoine + 1 dose whey + 150ml lait demi-écrémé + 4 amandes  
- 18h00 : 1 banane + 4 amandes

# 3. Dégustations ponctuelles

- ≈10g Comté à l’ail des ours  
- ≈10g fromage à la truffe  
- 1 c. à café de Fontainebleau framboise  
- ≈15g Comté à l’ail des ours (soir)

# 4. Activité Physique

- Pas : 16 286  
- Durée d'activité : 160 minutes  
- Calories brûlées : 818 kcal  
- Distance : 9,37 km  
- Dépense journalière estimée : ≈ 2 750 kcal

# 5. Dîner – Z-Vita Rebuild

- Saumon au airfryer (≈180g + 40g)  
- Pommes de terre airfryer (≈130g)  
- Haricots verts (≈200g)  
- + 30g de Comté (après repas)

# 6. Dessert – Séquence Douceur Contrôlée

- 4 cuillères de Ben & Jerry’s Half Baked (≈80g)  
- 1 crème dessert praliné Delisse (marque Repère)

# 7. Déficit Journalier Estimé

Apports : ≈ 2 058 kcal  
Dépense : ≈ 2 750 kcal  
Déficit : ≈ 692 kcal

# Conclusion

Journée exemplaire : nutrition cadrée, activité physique intense, déficit calorique maîtrisé.  
Tous les apports ont été enregistrés, y compris les écarts légers, absorbés par le haut niveau d’activité.  
Mission de transformation corporelle en cours – progression validée. Rituel nocturne intégré avec cohérence : la boucle est bouclée, la journée est optimisée jusqu’à la dernière goutte.

# 8. Infusion Nocturne – Z-Night

- 1 tasse de thé vert  
- 1 c. à café de vinaigre de cidre  
- 1 pincée de cannelle  
- 1 pincée de gingembre  
- 1 tour de poivre noir  
  
→ Infusion métabolique et digestive prise en fin de soirée pour soutenir la sèche nocturne et l’équilibre digestif.