Mémoire Agent Z – Jour 2 – Mises à jour

Date : 12/04/2025

# 1. Entraînement matinal – Protocole Combat Z-12

- 20 min de vélo d’appartement (résistance 8/10) – ≈ 200-220 kcal  
- Routine martiale :  
 • 3x12 Mawashi Geri (sans poser la jambe)  
 • 3x15s Kiba Dachi  
 • 3x10 Goblet Squats avec Kettlebell 20kg  
 • 1x6s Mawashi maintenu jambe tendue  
 • 2x6 Squatter Jumps par jambe  
→ ≈ 130 kcal brûlées  
→ Total entraînement ≈ 330-350 kcal

# 2. Petit-déjeuner – Routine Alpha Post-Combat

- 1 œuf au plat (huile 4 huiles)  
- 150 g de fromage blanc 0%  
- 4 amandes  
- 1/2 c. à café de cacao sucré  
- 3 tomates cerise  
- 1 café noir sans sucre  
- 2 gélules de créatine  
- 2 gélules Turbo Testo  
- 1/2 verre d’eau avec 1/2 comprimé Juvamine  
- 1/2 verre d’eau avec vinaigre de cidre + graines de lin  
→ ≈ 288 kcal

# 3. Collations de la journée

- 10h55 : 1 banane + 2 amandes – ≈ 100 kcal  
- 16h00 : 1 banane + 4 amandes – ≈ 128 kcal

# 4. Déj Mobile V2.2 – Confirmé

- 30 g de flocons d’avoine  
- 1 dose de whey (30 g)  
- 200 ml de lait demi-écrémé  
- 1 banane  
- 4 amandes  
→ ≈ 488 kcal

# 5. Dîner – Z-Modulaire

- 1 kebab seul (sans pain ni frites)  
- Salade, tomate, oignon  
- Sauce blanche (≈ 30g)  
→ ≈ 420 kcal

# 6. Dessert & Clôture

- Fontainebleau framboise (90g) – ≈ 162 kcal  
- 1 baklava – ≈ 200 kcal  
- 1 carré de chocolat noir – ≈ 45 kcal  
→ Total dessert : ≈ 407 kcal

# 7. Activité physique – Samsung Health + Ajouts

- Pas enregistrés : 16 015  
- Ronde manuelle : +1 500 pas  
- Total pas : 17 515  
- Temps actif : 158 minutes  
- Calories brûlées (activité) : ≈ 880 kcal  
- Sommeil : 7 h (23h40 – 6h40)

# 8. Déficit Journalier Estimé

Apports journaliers estimés : ≈ 1 831 kcal  
Dépense estimée totale : ≈ 2 750 kcal  
→ Déficit net : ≈ 919 kcal

# Conclusion

Journée complète avec entraînement à jeun, nutrition calibrée, et activité physique intense.  
Le déficit reste significatif malgré une clôture plaisir assumée (Fontainebleau, baklava, chocolat).  
Sèche active et durable respectée.  
Mission de transformation maintenue sous contrôle, esprit stable, corps en progression.