Bilan Nutritionnel – Dimanche 6 avril 2025

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Repas | Aliments | Kcal | Protéines (g) | Glucides (g) / Lipides (g) |
| Petit-déjeuner | Café noir, œuf au plat (huile d’olive), pain de mie complet, 2 tomates cerises, 2 gélules créatine, 4 Turbo Boost, 4 amandes, graines de lin (1 càc), 1/2 verre d’eau + 1/2 comprimé multivit | 270 | 10 | 12 / 18 |
| Mission (pause) | Café noir court | 2 | 0 | 0 / 0 |
| Snack Matcha | 1g matcha + lait d’avoine (~50ml) | 20 | 0.3 | 3 / 0.5 |
| Déjeuner | 1 sandwich + 1/2 sandwich merguez (pain + mayo) | 950 | 38 | 48 / 62 |
| Boisson | Bissap (50cl) | 120 | 0 | 28 / 0 |
| Café | Café noir court (post-déjeuner) | 2 | 0 | 0 / 0 |
| Dégustation | Mini-shot de matcha + lait d’avoine | 20 | 0.3 | 3 / 0.5 |
| Dîner | Hamburger maison (pain, steak, raclette, poivron), PDT sautées, salade verte | 950 | 35 | 45 / 55 |
| Dessert | Fromage blanc 0% (200g), 4 amandes, 1 càc cacao | 160 | 17 | 6 / 5 |
| Pré-repas / digestion | 1 càc vinaigre de cidre, thé vert infusé + cannelle + gingembre | 5 | 0 | 1 / 0 |

Totaux journaliers approximatifs :

- Calories : ~2 499 kcal

- Protéines : ~100 g

- Glucides : ~146 g

- Lipides : ~141 g

Analyse :

• Apports protéiques solides, mais pourraient être augmentés légèrement pour soutenir l’objectif de sèche.

• Lipides élevés (essentiellement à cause des merguez, mayo, fromage et amandes).

• Glucides modérés, bon équilibre en journée.

• Bons réflexes : ajout de fibres (salade, tomates), vinaigre de cidre, thé digestion, pas de sucre rapide.

Dépense journalière estimée :

• Marche + activité événementielle : ~500–600 kcal

• Pas de séance le soir

• Dépense journalière estimée : ~2 100 kcal

→ Déficit estimé : ~400 kcal

→ Tu es dans une fourchette idéale pour ta sèche, avec un jour de récupération bien géré.