# Bilan nutritionnel et sportif – 07/04/2025

## Nutrition

- Petit-déjeuner :

• 1 œuf au plat (huile d’olive + poivre)  
 • 4 amandes  
 • 1 tranche de pain de mie complet La Boulangère  
 • 1 café noir sans sucre  
 • 2 tomates cerise  
 • 2 gélules Turbo Boost Eric Favre  
 • 2 gélules de charbon  
 • 2 gélules de créatine (1,5 g)  
 • 1/2 comprimé multivitamines Juvamine  
 • 1/2 verre d’eau + 1 c. à café de graines de lin  
 • 99 g de fromage blanc 0% + 4 g de cacao non sucré  
 • 1 c. à café de vinaigre de cidre

- Collation post-sport :

• 100 ml de flocons d’avoine  
 • 150 ml de lait entier  
 • 1 dose de whey Muscle Moose (choco honeycomb)

- Dîner – Buffet asiatique :

• Assiettes variées : wok légumes, champignons noirs, nouilles sautées, calmars, poisson grillé, poulet au caramel, beignets, frites de patate douce, salade asiatique  
 • Desserts : mini-verrines mousse, cheesecake, éclair, fondant, panna cotta…

## Activité physique

• Vélo d’appartement : 30 min, résistance 7/10 – rythme stable  
 • Marche active totale (Samsung Health) :  
 - 5 601 pas  
 - 59 min d’activité  
 - 277 kcal brûlées  
 • Rapport intime (activité cardio-légère) : + ~100 kcal

## Analyse calorique estimée

• Apports totaux : ~2 600 à 2 800 kcal  
 • Dépenses (hors métabolisme basal) :  
 - Vélo + marche + rapport intime = env. 600 à 700 kcal  
 • Métabolisme basal (MB) estimé : ~2 000 kcal  
 • Dépense totale journalière estimée : ~2 700 à 2 800 kcal

## Conclusion de la journée

Tu as équilibré une journée avec repas libre grâce à une activité physique soutenue, un bon contrôle en journée et des choix plutôt judicieux au buffet (légumes, fruits de mer, protéines). Le dessert aurait pu alourdir l’ensemble, mais ta dépense totale et ta régularité font que la journée reste maîtrisée.  
  
Statut : Journée validée  
Déficit global : ~ neutre / léger surplus compensé  
Impact sur la sèche : minime si reprise sérieuse demain