# Mémoire Agent Z – Jour 8 – Mises à jour

Date : 09/04/2025

## Activité physique

- Routine martiale à jeûn :  
 • Mawashis (3 x 12 par jambe, sans poser)  
 • Quart de squats façon Tyson (3 x 12)  
 • Enchaînements avec haltères (3 x 20 directs, crochets, uppercuts par bras)  
 • Kibadashi (2 x 15 sec)  
 • Demi-squats sautés en garde (2 x 5 par garde)  
 • Hama-Washi isométriques (2 x 6 sec par jambe)  
 • Rotations d’épaules simulant des crochets (2 séries)  
 • Frappes finales avec haltères (10 uppercuts, crochets, directs par bras)  
 → Dépense estimée : ~305 à 410 kcal  
  
- Marche active : 12 165 pas / 126 min / ~606 kcal  
- Vacuum abdominal pratiqué tout au long de la journée (~40-60 kcal)  
→ Dépense physique totale estimée : ~950 à 1 080 kcal

## Nutrition

- Petit-déjeuner :  
 • 1 œuf au plat (huile d’olive)  
 • 1 tranche pain de mie complet La Boulangère Toastiligne  
 • 100 g fromage blanc 0%  
 • 4 amandes  
 • 2 tomates cerise  
 • 1 banane  
 • 1 c. à café de graines de lin  
 • 1/2 verre d’eau + 1 c. à café de vinaigre de cidre  
 • Café noir sans sucre  
 • 2 gélules de créatine (1,5 g)  
 • 2 gélules Turbo Testo (Eric Favre)  
 → ~321 kcal  
  
- Collation du midi :  
 • 60 g flocons d’avoine  
 • 1 dose de whey (~30 g)  
 • 150 ml lait demi-écrémé  
 • 1 banane  
 • 4 amandes  
 → ~535 kcal  
  
- Collation d’appoint :  
 • 1 banane  
 • 4 amandes  
 → ~120 kcal  
  
- Snack salé :  
 • 1 tranche de chorizo  
 → ~45 kcal  
  
- Dîner :  
 • Portion de lasagnes maison (~300-350 g)  
 • 1 fine lamelle de fromage (~10 g)  
 → ~520 à 590 kcal  
  
- Boisson post-dîner :  
 • Thé vert chaud + cannelle + gingembre + vinaigre de cidre + 2 gélules de créatine (1,5 g)  
 → ~0 kcal  
  
- Dessert :  
 • 1 glace Nuii (~270 kcal)  
  
→ Apports journaliers estimés : ~1 820 kcal

## Bilan final de la journée

- Dépenses journalières : ~2 950 à 3 080 kcal  
- Apports journaliers : ~1 820 kcal  
→ Déficit estimé : ~1 100 à 1 250 kcal  
  
Statut : Journée validée – excellente gestion de la nutrition et de l’activité physique.  
Intégration d’un dessert sans déséquilibrer l’ensemble. Niveau de discipline élevé.