# Mémoire Agent Z – Jour 10 – Mises à jour

Date : 10/04/2025

## Activité physique

- Routine martiale du matin (~30 à 40 min) :  
 • Mawashi Geri : 3 x 12 répétitions / jambe  
 • Mawashi isométrique : 2 x 6 sec / jambe  
 • Squats explosifs Mike Tyson : 3 x 12 (garde droite), 3 x 12 (garde gauche)  
 • Kibadashi : 3 x 15 sec  
 • Goblet Squats (20 kg) : 3 x 10  
 • Frappes avec kettlebell 1 kg : 3 séries de 90 frappes (directs, crochets, uppercuts)  
 • Extensions arrière jambe tendue debout : 3 x 13 par jambe  
 • Sauts latéraux unilatéraux (style patineur) : 1 série (~8-10 appuis)  
 → Estimation dépense : ~500 kcal  
  
- Marche journalière : 11 565 pas / 115 min → ~578 kcal  
→ Dépense totale estimée : ~1 080 kcal (activité) + ~1 850 kcal (MB) = ~2 930 kcal

## Nutrition

- Petit-déjeuner :  
 • 1 œuf au plat (huile d’olive)  
 • 1 tranche de pain de mie La Boulangère  
 • 230 g de fromage blanc 0 % + cacao  
 • 4 amandes  
 • 3 tomates cerise  
 • 1 c. café de graines de lin  
 • 1/2 verre d’eau + vinaigre de cidre + 1/2 capsule multivitamine  
 • Café noir  
 • 2 gélules créatine, 2 Turbo Testo, 2 charbon  
 → ~340 kcal  
  
- Snack salé :  
 • 1 poignée de chips (~15 g)  
 → ~75 kcal  
  
- Déjeuner :  
 • Pizza MyPie au thon (170 g à 224 kcal/100 g)  
 → ~381 kcal  
  
- Collation (shaker complet) :  
 • 60 g flocons d’avoine  
 • 30 g whey  
 • 150 ml lait demi-écrémé  
 • 1 banane  
 • 4 amandes  
 → ~694 kcal  
  
- Collation 2 (16h30) :  
 • 1 banane  
 • 4 amandes  
 → ~125 kcal  
  
- Dîner :  
 • Pâtes (~250 g cuites)  
 • Poulet (~120 g)  
 • Sauce crème (~2 c. soupe)  
 → ~675 kcal  
  
- Fin de journée :  
 • 2 gélules de créatine  
 • 1 glace Nuii  
 → ~230 kcal

## Bilan final de la journée

- Apports journaliers estimés : ~2 520 kcal  
- Dépenses journalières estimées : ~2 930 kcal  
- Déficit final estimé : ~−410 kcal  
- Statut : Journée maîtrisée, bien structurée. Apport élevé mais justifié par l’activité et le métabolisme. Déficit léger idéal pour recomposition corporelle tout en assurant une récupération optimale.