

COMPTO-BOUFFE

PRÉNOM

MON OBJECTIF QUOTIDIEN

1000	▼	kcal
------	---	------

VALIDER

CONNAÎTRE LES RECOMMANDATIONS
DU GOUVERNEMENT CONCERNANT
LES APPORTS JOURNALIERS

Sébastien, jour 22: votre objectif quotidien est de 1500kcal.

AUJOURD'HUI

RÉCAPITULATIF

MODIFIER MES INFORMATIONS

AUJOURD'HUI

CALORIES INGÉRÉES

1000

CALORIES RESTANTES

841



GLUCIDES
SUCRE
GRAS
SATURÉS
PROTÉINES

%

QTÉ	DESCRIPTION	CALORIES	GLUCIDES	SUCRE	GRAS	SATURÉS	PROTEINES
1	Soupe Lipton	456	38.8g	6g	13g	8.1g	20g
2	Pain Kaiser	500	20.1g	8g	6g	6.2g	2g
3	Clémentines	44	--	2g	--	--	--

MODIFIER MA LISTE

AJOUTER UN PLAT

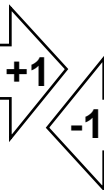
AJOUTER UN PLAT

Soupe

RECHERCHER

MA LISTE

DESCRIPTION
Soupe de légumes, 100 mL
Soupe de pois, 100 mL
Soupe de poireaux, 100 mL
Soupe Lipton, 100 mL
Soupe verte, 100 mL
Déjà vu
Banane mûre, 60g



DESCRIPTION	QTÉ
Soupe Lipton, 100 mL	1

VALIDER

MODIFIER MA LISTE

DESCRIPTION	QUANTITÉ			À SUPPRIMER
Soupe Lipton	<input type="text" value="-1"/>	1	<input type="text" value="+1"/>	<input type="checkbox"/>
Pain Kaiser	<input type="text" value="-1"/>	2	<input type="text" value="+1"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Clémentine	<input type="text" value="-1"/>	3	<input type="text" value="+1"/>	<input type="checkbox"/>

VALIDER

RÉCAPITULATIF

Sébastien, votre objectif quotidien actuel est de **1500kcal**.

Depuis 22 jours, votre moyenne de calories par jour est de **1350kcal**.

PÉRIODE DU

AU

VALIDER

X	2 MARS 2015	OBJECTIF: 1500 kcal	RESULTAT: 2500	▶
✓	3 MARS 2015	OBJECTIF: 1500 kcal	RESULTAT: 1500	▶
✓	4 MARS 2015	OBJECTIF: 1500 kcal	RESULTAT: 1400	▶
✓	5 MARS 2015	OBJECTIF: 1500 kcal	RESULTAT: 1500	▶
X	6 MARS 2015	OBJECTIF: 1900 kcal	RESULTAT: 2000	▶

2 MARS 2015

OBJECTIF: 1500 kcal

CALORIES INGÉRÉES

2500

CALORIES RESTANTES

-1000



GLUCIDES
SUCRE
GRAS
SATURÉS
PROTÉINES

%

OBJECTIF DEPASSÉ X

QTÉ	DESCRIPTION	CALORIES	GLUCIDES	SUCRE	GRAS	SATURÉS	PROTEINES
2	Big Mac	1300	100g	50g	23g	3g	200g
1	Frites, grande	700	90g	10g	12g	1g	2g
1	Coca Cola, grand	500	--	75g	--	--	--

MODIFIER MES INFORMATIONS

PRÉNOM

Sébastien

MON OBJECTIF QUOTIDIEN

1000



kcal

VALIDER

CONNAÎTRE LES RECOMMANDATIONS
DU GOUVERNEMENT CONCERNANT
LES APPORTS JOURNALIERS