



# FICHE NUTRITIONNELLE PERSONNALISÉE

## COACHING PROFESSIONNEL

Instagram :  
@virtus.training\_  
Tel : 07 69 39 43  
83  
Email : virtustrainin  
g.fit@gmail.com

### ■ PROFIL PERSONNEL

NOM <b>DUPONT</b>	PRENOM <b>Marie</b>	AGE <b>30 ans</b>
TAILLE <b>165 cm</b>	POIDS <b>65,0 kg</b>	SEXE <b>Femme</b>
ACTIVITE <b>Modérément actif (3-5x/semaine)</b>		
OBJECTIF <b>Perte de poids (-300 kcal/j)</b>		

### ■ BESOINS ÉNERGÉTIQUES

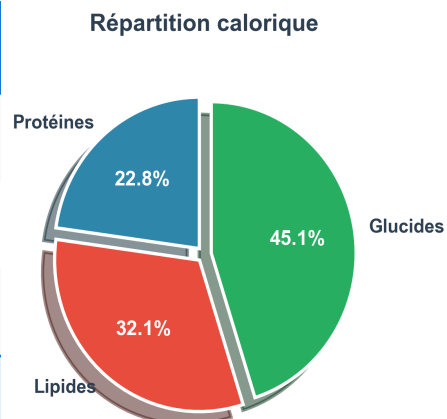
Vue rapide sur vos calories clefs.

■ MÉTABOLISME DE BASE <b>1370</b> kcal / jour Mifflin-St Jeor - Plus précise pour surpoids/obésité	■ MAINTENANCE <b>2124</b> kcal / jour BMR x 1.55 activité	■ OBJECTIF <b>1824</b> kcal / jour Variation de -300 kcal
--	--	--

### ■ MACRONUTRIMENTS

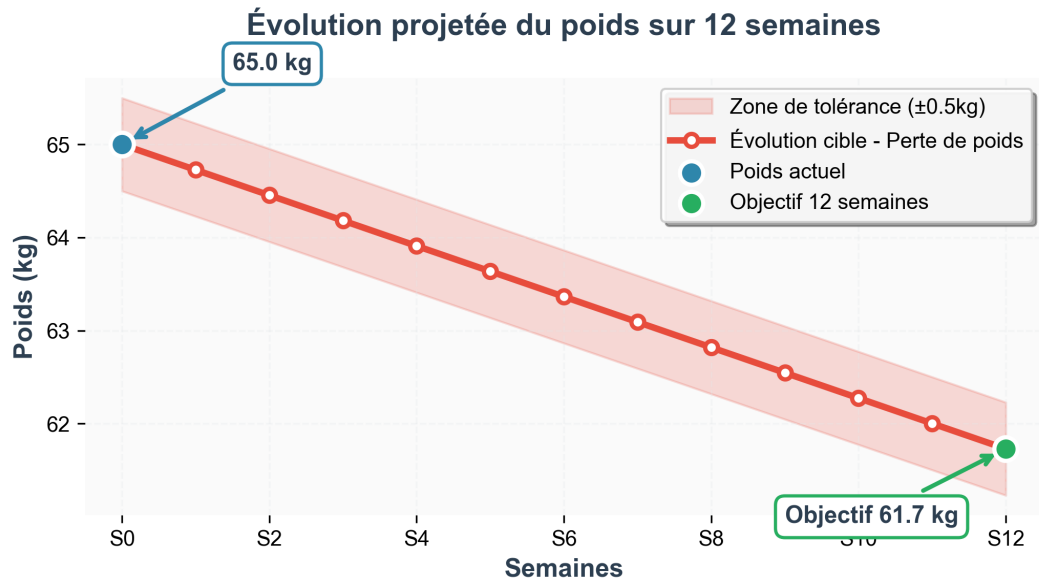
Voici vos besoins quotidiens en macronutriments (protéines, lipides, glucides) calculés selon votre profil et objectif. Le graphique présente la répartition calorique optimale pour atteindre vos résultats.

MACRO	Grammes	Calories
Protéines	104.0 g	416 kcal
Lipides	65.0 g	585 kcal
Glucides	205.7 g	823 kcal
<b>TOTAL</b>	<b>374.7 g</b>	<b>1824 kcal</b>



## ■ EVOLUTION DU POIDS (12 SEMAINES)

Projection estimée avec zone de confiance.



Poids actuel : 65,0 kg → Poids projeté : 61,7 kg (-3,3 kg)

## ■ CONSEILS PERSONNALISÉS

### ■ HYDRATATION

→ 2,8 L d'eau par jour (2775 ml)

→ Ajoutez 250 ml avant et après chaque séance d'entraînement

### ■ TIMING DES REPAS

→ Gardez 60% de vos glucides autour de vos séances

→ Petit-déjeuner riche en protéines pour limiter les fringales

### ■ SPÉCIFIQUE À VOTRE OBJECTIF

→ Deficit controle : -300 kcal/j ( $\approx$  -0,27 kg/sem)

→ Objectif proteines : 104,0 g/j (1,6 g/kg)

→ Composez 2/3 de l'assiette avec legumes et fibres

#### ■ POINTS D'ATTENTION

→ Priorisez des aliments frais, evitez les ultra-transformes

→ Surveillez la qualite du sommeil (7h minimum) pour optimiser les resultats

→ Consultez votre medecin avant toute modification majeure si antecedents

---

**Fiche établie le 26/09/2025 par Virtus Training - Coaching nutritionnel professionnel**

@virtus.training\_ | 07 69 39 43 83 | virtustraining.fit@gmail.com

*Fiche personnalisée selon votre profil personnel. Pour tout ajustement, contactez-moi.*