

FICHE NUTRITIONNELLE PERSONNALISEE

Virtus Training | @virtus.training_ | 07 69 39 43 83

● PROFIL CLIENT

NOM	DUPONT	PRÉNOM	Marie	ÂGE	28 ans
TAILLE	165 cm	POIDS	60.0 kg	SEXE	Femme
ACTIVITÉ	Niveau personnalisé				
OBJECTIF	Recomposition corporelle				

▲ BESOINS ÉNERGÉTIQUES

• MÉTABOLISME	1330	kcal/jour	Énergie au repos
• MAINTENANCE	2128	kcal/jour	Avec activité
• OBJECTIF	2128	kcal/jour	+0 kcal

◆ RÉPARTITION DES MACRONUTRIMENTS

MAINTENANCE	g	kcal	%
Protéines	108	432	20
Lipides	60	540	25
Glucides	289	1156	54
TOTAL	457	2128	100



OBJECTIF	g	kcal	%
Protéines	108	432	20
Lipides	60	540	25
Glucides	289	1156	54
TOTAL	457	2128	100

Prédiction de Variation de Poids

Erreur graphique poids: expected str, bytes or os.PathLike object, not ImageReader

Répartition des Macronutriments

Erreur pie charts: not enough values to unpack (expected 3, got 2)

■ CONSEILS ESSENTIELS

■ HYDRATATION	2.6L/jour minimum
■ RÉPARTITION	3 repas équilibrés + 1 collation
■ FOCUS	Composition corporelle vs poids
■ ACTIVITÉ	Training mixte force + conditionnement

Important : Adapter selon ressenti, consulter un medecin si pathologie, sommeil 7-9h/nuit.

Fiche etablie le 22/09/2025 par Virtus Training - Coaching Nutritionnel Professionnel
Instagram: @virtus.training_ | Tel: 07 69 39 43 83 | Email: virtustraining.fit@gmail.com
Cette fiche est personnalisée selon votre profil. Pour tout ajustement, contactez-moi.