



FICHE NUTRITIONNELLE PERSONNALISÉE COACHING PROFESSIONNEL

Instagram : @virtus.training
Tél : 07 69 39 43 8
Email : virtustraining.fit@gmail.com

■ PROFIL PERSONNEL

NOM DUPONT	PRENOM Marie	AGE 28 ans
TAILLE 165 cm	POIDS 60,0 kg	SEXE Femme
ACTIVITE Niveau d'activite personnalise		
OBJECTIF Perte de poids (-300 kcal/j)		

■ BESOINS ÉNERGÉTIQUES

Vue rapide sur vos calories clefs.

■ MÉTABOLISME DE BASE

1330

kcal / jour

Mifflin-St Jeor

■ MAINTENANCE

2128

kcal / jour

BMR x 1.60 activité

■ OBJECTIF

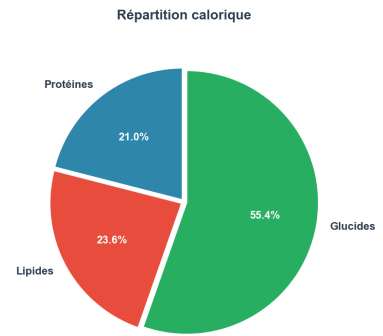
1828

kcal / jour

Variation de -300 kcal

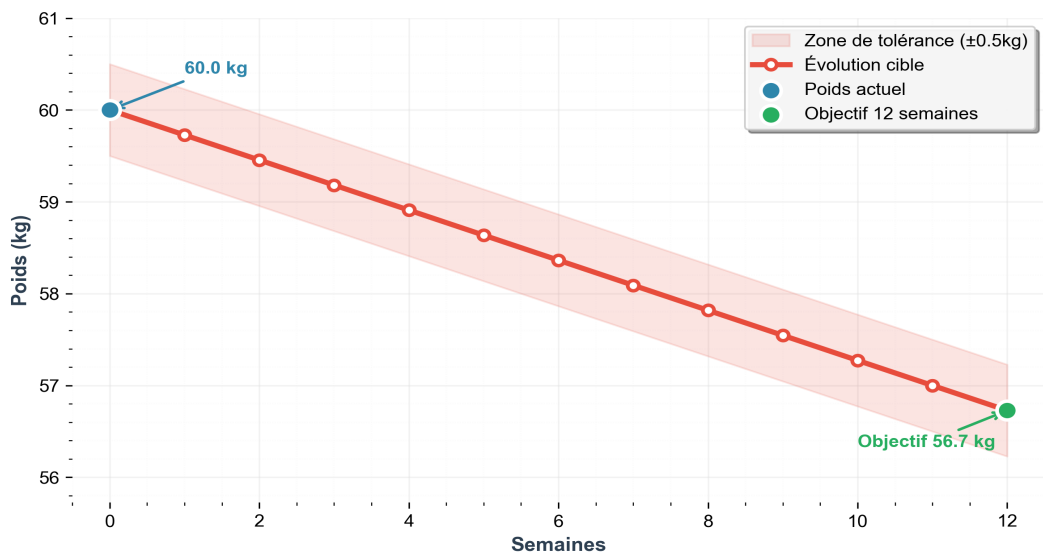
■ MACRONUTRIMENTS

MACRONUTRIMENT	GRAMMES	CALORIES	%
Protéines	96.0 g	384 kcal	21.0%
Lipides	48.0 g	432 kcal	23.6%
Glucides	253.1 g	1012 kcal	55.4%
TOTAL	397.1 g	1828 kcal	100%



■ ÉVOLUTION DU POIDS (12 SEMAINES)

Évolution projetée du poids sur 12 semaines



■ HYDRATATION

- 2.6 L d'eau par jour (2600 ml)
- Ajoutez 250 ml avant/après 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

- Déficit contrôlé : -300 kcal/j (\approx -0.27 kg/sem)
- Objectif protéines : 96.0 g/j (1.6 g/kg)
- Composez 2/3 de l'assiette avec légumes et fibres

■ POINTS D'ATTENTION

- Priorisez des aliments frais, évitez les ultra-transformés
- Surveillez la qualité du sommeil (7h minimum)
- Consultez votre médecin avant toute modification majeure

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.