



FICHE NUTRITIONNELLE PERSONNALISÉE COACHING PROFESSIONNEL

@virtus.training_
07 69 39 43 83
virtustraining.fit@gmail.com

■ PROFIL PERSONNEL

NOM	DUPONT	PRÉNOM	Marie	ÂGE	28 ans
TAILLE	165 cm	POIDS	60,0 kg	SEXE	Femme
ACTIVITÉ	Niveau d'activité personnalisée			IMC	22.0 (Normal)
OBJECTIF	Perte de poids (-300 kcal/j)			DURÉE	12 semaines

■ 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

OBJECTIFS NUTRITIONNELS QUOTIDIENS PERSONNALISÉS

Eau	2.1 L	Fibres	26 g	Sodium	<2300 mg
Sucres ajoutés	<23 g	AG saturés	<20 g	Cholestérol	<300 mg

RÉPARTITION JOURNALIÈRE

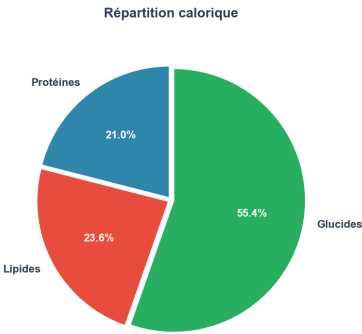
Petit-déjeuner	25%	Déjeuner	35%	Collation	10%	Dîner	30%
----------------	-----	----------	-----	-----------	-----	-------	-----

HYDRATATION QUOTIDIENNE

Base	2.1 L/jour	Entraînement	+400-500 ml
------	------------	--------------	-------------

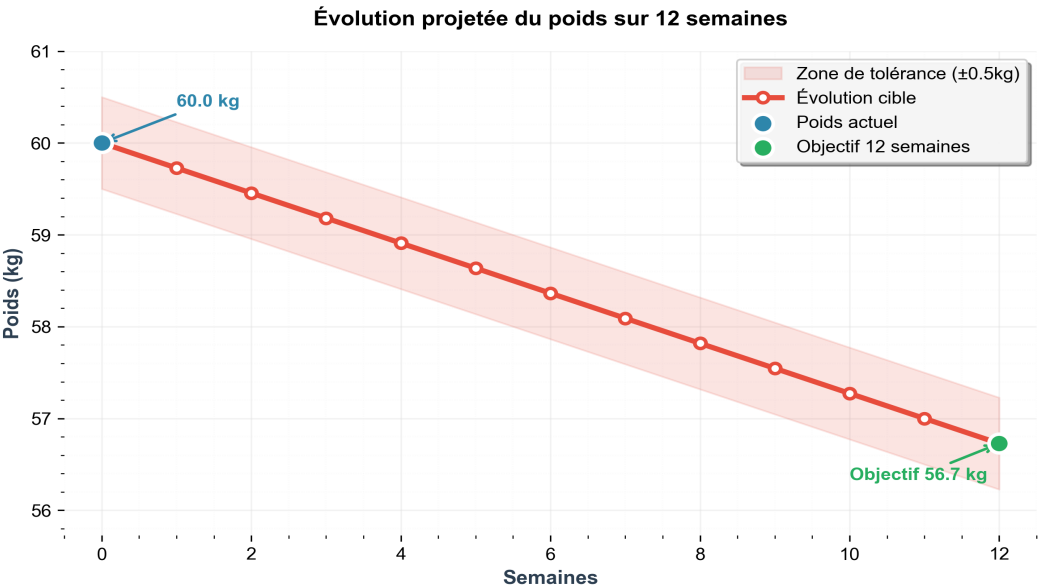
■ MACRONUTRIMENTS

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%



RÉPARTITION PAR REPAS				
	Protéines	Lipides	Glucides	Calories
Petit-déjeuner (25%)	24 g	12 g	63 g	457 kcal
Déjeuner (35%)	33 g	16 g	88 g	639 kcal
Collation (10%)	9 g	4 g	25 g	182 kcal
Dîner (30%)	28 g	14 g	75 g	548 kcal

■ ÉVOLUTION DU POIDS (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

GUIDE D'HYDRATATION PERSONNALISÉ

Base quotidienne	2.1 L	Selon poids corporel (35ml/kg)
Avant entraînement	250-300 ml	30 min avant l'effort
Pendant entraînement	150-200 ml	Toutes les 15-20 min
Climat chaud	+500-750 ml	Ajustement selon température

TIMING OPTIMAL DES REPAS

6h-8h	Petit-déjeuner riche en protéines
10h-11h	Collation (si besoin)
12h-14h	Déjeuner équilibré
16h-17h	Collation pré-entraînement
19h-21h	Dîner léger en glucides
FENÊTRE	12h de jeûne nocturne recommandé