

FICHE NUTRITIONNELLE PERSONNALISEE
COACHING PROFESSIONNEL NUTRITION &
PERFORMANCE

Virtus Training

Instagram: @virtus.training_ | Email: virtustraining.fit@gmail.com | Tel: 07 69 39 43 83

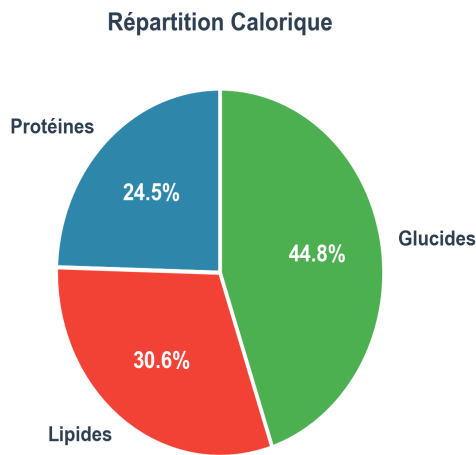
■ PROFIL CLIENT

NOM	DUPONT	PRÉNOM	Marie	ÂGE	28 ans
TAILLE	165 cm	POIDS	60.0 kg	SEXE	Femme
ACTIVITÉ	Modérément actif (3-5x/semaine)				
OBJECTIF	Perte de poids				

--- BESOINS ENERGETIQUES ---

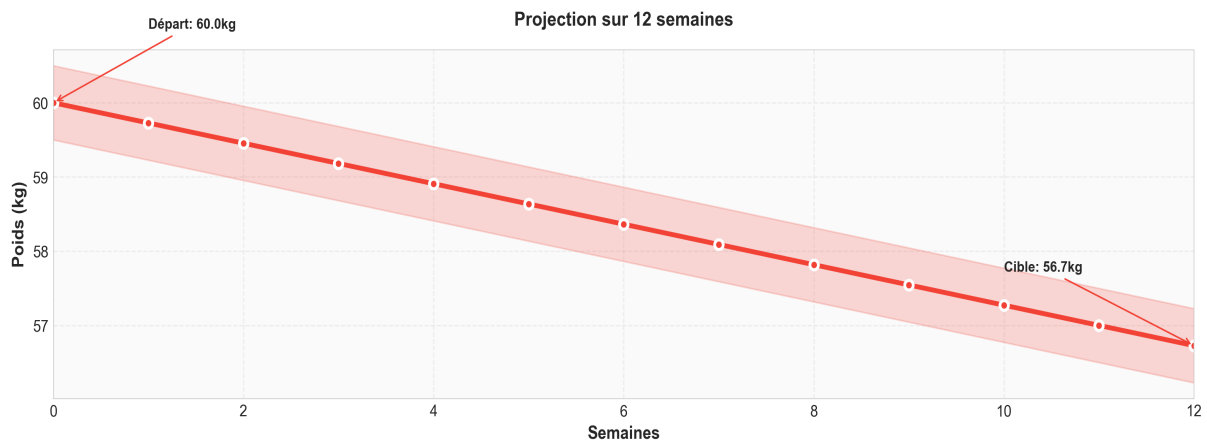
* METABOLISME	1330	kcal/jour	Energie au repos
* MAINTENANCE	2062	kcal/jour	Avec activite
* OBJECTIF	1762	kcal/jour	-300 kcal

*** REPARTITION DES MACRONUTRIMENTS ***



Macronutriments	Grammes	Calories	%
Protéines	108.0g	432	24.5%
Lipides	60.0g	540	30.6%
Glucides	197.5g	790	44.8%
TOTAL	365.5g	1762	100%

■ ÉVOLUTION DE POIDS ESTIMÉE



Poids actuel: 60.0kg → **Poids cible:** 56.7kg (-3.3kg en 12 semaines)

--- CONSEILS PERSONNALISES ---

[EAU] HYDRATATION

- **2.6 litres** d'eau par jour (calcule selon votre profil)
- Augmenter de 500ml avant/pendant/apres l'effort
- Privilégier l'eau plate, éviter les boissons sucrées

[HORAIRE] TIMING DES REPAS

- >> 3 repas principaux + 1-2 collations légères
- >> Petit-déjeuner riche en protéines (30g minimum)
- >> Dîner léger 3h avant le coucher

[OBJECTIF] SPECIFIQUE A VOTRE OBJECTIF

- >> Privilégier les légumes à chaque repas (volume + satiété)
- >> Protéines de qualité à chaque prise alimentaire
- >> Déficit modéré pour préserver la masse musculaire

>> Cardio 150min/semaine + musculation 2-3x/semaine

[INFO] POINTS D'ATTENTION

- !! Consulter un medecin en cas de pathologie
- !! Adapter selon votre ressenti et vos resultats
- !! Sommeil de qualite : 7-9h par nuit minimum
- !! Gestion du stress : impact direct sur les resultats

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.