



# FICHE NUTRITIONNELLE PERSONNALISÉE COACHING PROFESSIONNEL

Instagram : @virtus.trainin  
Tél : 07 69 39 43  
Ema  
virtustraining.fit@gmail.co

## ■ PROFIL PERSONNEL

NOM <b>DUPONT</b>	PRENOM <b>Marie</b>	AGE <b>28 ans</b>
TAILLE <b>165 cm</b>	POIDS <b>60,0 kg</b>	SEXE <b>Femme</b>
ACTIVITE <b>Niveau d'activite personnalise</b>		
OBJECTIF <b>Prise de masse (+200 kcal/j)</b>		

## ■ BESOINS ÉNERGÉTIQUES

Vue rapide sur vos calories clefs.

### ■ MÉTABOLISME DE BASE

**1330**

kcal / jour

Harris-Benedict - Formule classique

### ■ MAINTENANCE

**2128**

kcal / jour

BMR x 1.60 activité

### ■ OBJECTIF

**2328**

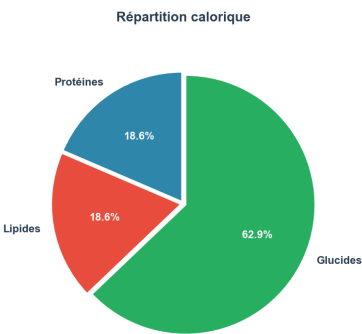
kcal / jour

Variation de +200 kcal

■ MACRONUTRIMENTS

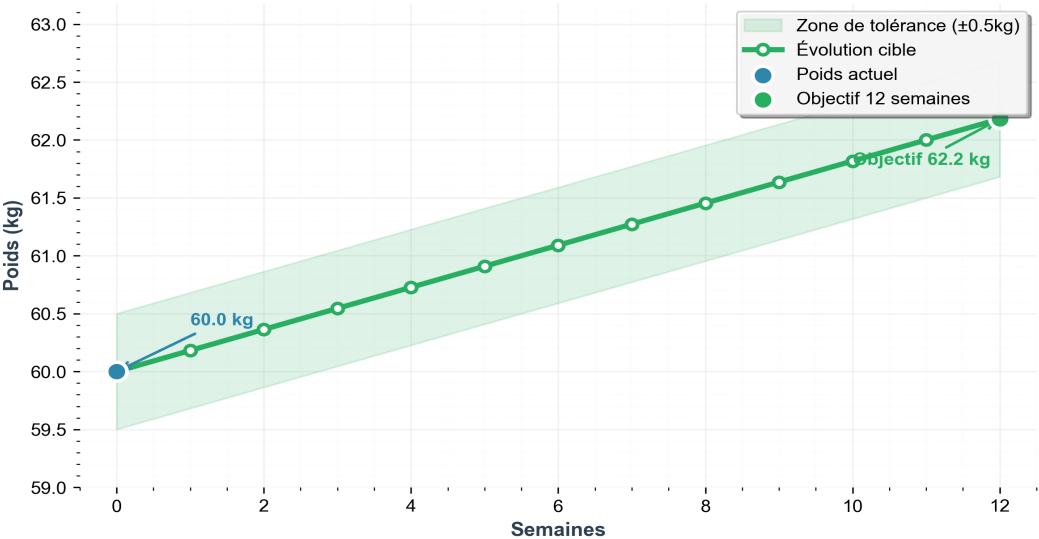
Voici vos besoins quotidiens optimaux selon votre profil et objectif.

MACRONUTRIMENT	GRAMMES	CALORIES	%
Protéines	108.0 g	432 kcal	18.6%
Lipides	48.0 g	432 kcal	18.6%
Glucides	366.1 g	1464 kcal	62.9%
TOTAL	522.1 g	2328 kcal	100%



■ ÉVOLUTION DU POIDS (12 SEMAINES)

Évolution projetée du poids sur 12 semaines



## ■ CONSEILS PERSONNALISÉS

### ● HYDRATATION

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

### ● TIMING DES REPAS

- 60% des glucides autour des séances
- Petit-déjeuner riche en protéines

### ● SPÉCIFIQUE À VOTRE OBJECTIF

- Surplus contrôlé : +200 kcal/j ( $\approx 0.18$  kg/sem)
- Protéines constantes : 108.0 g/j (1.8 g/kg)
- Priorisez glucides complexes et lipides de qualité

### ● POINTS D'ATTENTION

- Aliments frais, évitez ultra-transformés
- Sommeil 7h minimum
- Consultez médecin si antécédents

Fiche établie le 26/09/2025 par Virtus Training | @virtus.training\_ | 07 69 39 43 83 | virtustraining.fit@gmail.com  
Fiche personnalisée selon votre profil. Pour ajustement, contactez-moi.