



FICHE NUTRITIONNELLE PERSONNALISÉE

COACHING PROFESSIONNEL

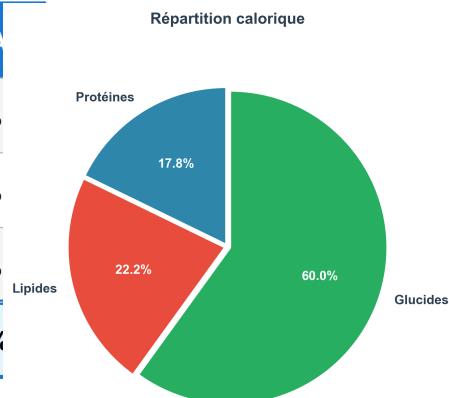
Instagram :
@virtus.training_
Tel : 07 69 39 43
83
Email : virtustrainin
g.fit@gmail.com

NOM DUPONT	PRENOM Marie	■ MÉTABOLISME DE BASE 1392 kcal / jour Harris-Benedict - Formule classique, convient à la plupart des cas	■ MAINTENANCE 2228 kcal / jour BMR x 1.60 activité
TAILLE 165 cm	POIDS 60,0 kg		
ACTIVITE Niveau d'activite personnalise			
OBJECTIF Prise de masse (+200 kcal/j)			

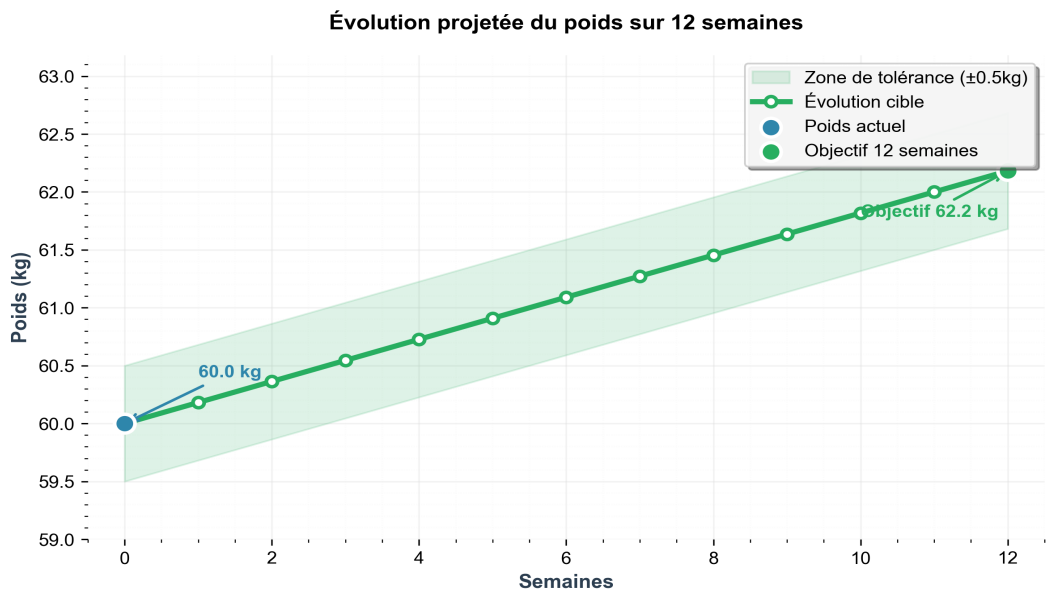
■ MACRONUTRIMENTS

Voici vos besoins quotidiens optimaux selon votre profil et objectif.

MACRONUTRIMENT	GRAMMES	CALORIES	% TOTAL
Protéines	108.0 g	432 kcal	17.8%
Lipides	60.0 g	540 kcal	22.2%
Glucides	363.9 g	1456 kcal	60.0%
TOTAL	531.9 g	2428 kcal	100.0%



■ ÉVOLUTION DU POIDS (12 SEMAINES)



■ CONSEILS PERSONNALISÉS

■ CONSEILS PERSONNALISÉS

■ HYDRATATION

- 2,8 L d'eau par jour (2775 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 contrôle : +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 en collation

■ 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.