

FitBox - Votre Rapport Personnalisé

Genéré le: 30/11/2025 11:10

Informations Personnelles

Âge: 24 ans

Genre: Male

Poids: 75.0 kg

Taille: 1.9 m

Indicateurs Physiologiques

IMC: 20.78 - Corpulence normale

BMR: 1822 cal/jour

TDEE: 2505 cal/jour

Calories cibles: 2805 cal/jour

Besoins Nutritionnels

Proteines: 210g (30%)

Glucides: 316g (45%)

Lipides: 78g (25%)

Recommandations

Continuez vos bonnes habitudes! Maintenez un mode de vie équilibré.