

FITORGA

PLAN NUTRITIONNEL PERSONNALISE

CLUB TEST

Plan nutritionnel pour la prise de masse de Fatima Chrigui

INFORMATIONS DU PROGRAMME

Duree	Objectif	Calories/Jour	Date debut
4 semaines	Equilibre alimentaire	2800 kcal	29/07/2026

MEMBRE

Nom complet	Email	Telephone	Date programme
chrigui fatima			29/07/2026

OBJECTIFS NUTRITIONNELS QUOTIDIENS

Macro-nutriment	Quantite journaliere	Role principal
Calories	2000 kcal	Energie totale
Proteines	190g g	Construction musculaire
Glucides	350g g	Carburant energetique
Lipides	80g g	Hormones et membranes

PLAN NUTRITIONNEL COMPLET

APERCU PAR REPAS

Repas	Heure	Aliments principaux	Calories
Petit-déjeuner	07:30	Oeufs entiers, Pain complet	550 kcal
Collation	10:30	Fruits frais, Noix de macadamia	230 kcal
Déjeuner	12:30	Poulet grillé, Riz brun, Légumes verts	520 kcal
Collation	16:00	Yaourt grec, Miel	200 kcal
Dîner	19:30	Saumon grillé, Pâtes complètes, Sauce tomate	580 kcal

Petit-déjeuner - 07:30

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Glucides
Oeufs entiers	3 unités	210		
Pain complet	2 tranches	140		

Collation - 10:30

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Glucides
Fruits frais	1 poignée	60		
Noix de macadamia	1 poignée	170		

Déjeuner - 12:30

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Glucides
Poulet grillé	120g	140		
Riz brun	100g	110		
Légumes verts	100g	20		

Collation - 16:00

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Glucides
Yaourt grec	200g	100		
Miel	1 cuillère à café	60		

Dîner - 19:30

Aliment	Quantite	Calories	Proteines	Glucides
Saumon grillé	120g	180		
Pâtes complètes	100g	150		
Sauce tomate	50g	25		

TOTAUX CALORIQUES PAR REPAS

Repas	Heure	Calories totales
Petit-déjeuner	07:30	550 kcal
Collation	10:30	230 kcal
Déjeuner	12:30	520 kcal
Collation	16:00	200 kcal
Dîner	19:30	580 kcal

RECOMMANDATIONS POUR REUSSIR

N	Conseil
1	Boire au moins 2 litres d'eau par jour
2	Manger des aliments variés pour assurer une bonne couverture nutritionnelle
3	Faire de l'exercice régulièrement pour soutenir la prise de masse

STATISTIQUES DU PROGRAMME

Metrique	Valeur
Duree du programme	4 semaines
Calories journalieres	2800
Nombre de repas	5 repas/jour
Proteines/jour	190g g
Glucides/jour	350g g
Lipides/jour	80g g

Ce programme nutritionnel a ete genere par FitOrga SaaS Platform
Pour toute question, contactez votre coach nutritionniste ou
l'administration
Bon programme et bon resultat !