

FITORGA

PLAN NUTRITIONNEL PERSONNALISE

CLUB TEST

Plan nutritionnel de tonification pour Khalil

INFORMATIONS DU PROGRAMME

Duree	Objectif	Calories/Jour	Date debut
4 semaines	Equilibre alimentaire	2800 kcal	22/07/2026

MEMBRE

Nom complet	Email	Telephone	Date programme
Sidqi khalil Mohemed			22/07/2026

OBJECTIFS NUTRITIONNELS QUOTIDIENS

Macro-nutriment	Quantite journaliere	Role principal
Calories	2000 kcal	Energie totale
Proteines	200g 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	Flocons d'avoine, Fruits rouges, Lait de soja	310 kcal
Collation du matin	10:00	Noix de macadamia, Banane	220 kcal
Déjeuner	12:30	Salade de quinoa, Légumes grillés, Tofu	400 kcal
Collation de l'après-midi	15:30	Smoothie aux fruits, Barre de céréales	350 kcal
Dîner	19:00	Pâtes intégrales, Sauce tomate, Lentilles	350 kcal

Petit-déjeuner - 07:30

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Glucides
Flocons d'avoine	40g	150		
Fruits rouges	100g	60		
Lait de soja	250ml	100		

Collation du matin - 10:00

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Glucides
Noix de macadamia	20g	120		
Banane	1 unité	100		

Déjeuner - 12:30

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Glucides
Salade de quinoa	150g	200		
Légumes grillés	100g	50		
Tofu	100g	150		

Collation de l'après-midi - 15:30

Aliment	Quantite	Calories	Proteines	Glucides
Smoothie aux fruits	250ml	150		
Barre de céréales	1 unité	200		

Dîner - 19:00

Aliment	Quantite	Calories	Proteines	Glucides
Pâtes intégrales	100g	150		
Sauce tomate	100g	50		
Lentilles	100g	150		

TOTAUX CALORIQUES PAR REPAS

Repas	Heure	Calories totales
Petit-déjeuner	07:30	310 kcal
Collation du matin	10:00	220 kcal
Déjeuner	12:30	400 kcal
Collation de l'après-midi	15:30	350 kcal
Dîner	19:00	350 kcal

RECOMMANDATIONS POUR REUSSIR

N	Conseil
1	Boire au moins 2 litres d'eau par jour
2	Faire de l'exercice physique régulier pour renforcer les muscles
3	Éviter les aliments transformés et les sucreries

STATISTIQUES DU PROGRAMME

Metrique	Valeur
Duree du programme	4 semaines
Calories journalieres	2800
Nombre de repas	5 repas/jour
Proteines/jour	200g 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 !