

FITORGA

PLAN NUTRITIONNEL PERSONNALISE

CLUB TEST

Plan nutritionnel pour la prise de masse de Mohamed

INFORMATIONS DU PROGRAMME

Duree	Objectif	Calories/Jour	Date debut
4 semaines	Equilibre alimentaire	3200 kcal	29/07/2026

MEMBRE

Nom complet	Email	Telephone	Date programme
iuyuiu mohamed			29/07/2026

OBJECTIFS NUTRITIONNELS QUOTIDIENS

Macro-nutriment	Quantite journaliere	Role principal
Calories	2000 kcal	Energie totale
Proteines	220g g	Construction musculaire
Glucides	380g g	Carburant energetique
Lipides	90g 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 du matin	10:00	Banane, Noix de macadamia	275 kcal
Déjeuner	12:30	Poulet grillé, Riz complet, Légumes	695 kcal
Collation de l'après-midi	15:30	Yaourt grec, Muesli	220 kcal
Dîner	19:00	Saumon grillé, Quinoa, Haricots verts	645 kcal
Collation du soir	21:30	Casse-graine, Fromage blanc	200 kcal

Petit-déjeuner - 07:30

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

Collation du matin - 10:00

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Glucides
Banane	1 unité	105		
Noix de macadamia	1 poignée	170		

Déjeuner - 12:30

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Glucides
Poulet grillé	120g	140		
Riz complet	150g	110		
Légumes	100g	45		

Collation de l'après-midi - 15:30

Aliment	Quantite	Calories	Proteines	Glucides
Yaourt grec	1 pot	100		
Muesli	2 cuillères à soupe	120		

Dîner - 19:00

Aliment	Quantite	Calories	Proteines	Glucides
Saumon grillé	120g	180		
Quinoa	100g	110		
Haricots verts	100g	55		

Collation du soir - 21:30

Aliment	Quantite	Calories	Proteines	Glucides
Casse-graine	1 unité	120		
Fromage blanc	1 pot	80		

TOTAUX CALORIQUES PAR REPAS

Repas	Heure	Calories totales
Petit-déjeuner	07:30	550 kcal
Collation du matin	10:00	275 kcal
Déjeuner	12:30	695 kcal
Collation de l'après-midi	15:30	220 kcal
Dîner	19:00	645 kcal
Collation du soir	21:30	200 kcal

RECOMMANDATIONS POUR REUSSIR

N	Conseil
1	Boire au moins 2 litres d'eau par jour
2	Faire de l'exercice régulièrement pour favoriser la prise de masse musculaire
3	Varier les aliments pour assurer une alimentation équilibrée

STATISTIQUES DU PROGRAMME

Metrique	Valeur
Duree du programme	4 semaines
Calories journalieres	3200
Nombre de repas	6 repas/jour
Proteines/jour	220g g
Glucides/jour	380g g
Lipides/jour	90g 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 !