

FITORGA

PLAN NUTRITIONNEL PERSONNALISE

CLUB TEST

Plan nutritionnel personnalisé pour Yassine Chrigui

INFORMATIONS DU PROGRAMME

Duree	Objectif	Calories/Jour	Date debut
4 semaines	Equilibre alimentaire	3200 kcal	15/07/2026

MEMBRE

Nom complet	Email	Telephone	Date programme
chrigui yassine			15/07/2026

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	Oeufs entiers, Pain complet, Fruits frais	400 kcal
Collation matin	10:30	Noix de Grenoble, Fromage blanc	270 kcal
Déjeuner	12:30	Poulet grillé, Riz complet, Légumes grillés	290 kcal
Collation après-midi	16:00	Yaourt nature, Miel	160 kcal
Dîner	19:30	Saumon grillé, Quinoa, Légumes vapeur	330 kcal

Petit-déjeuner - 07:30

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Glucides
Oeufs entiers	3 unités	210		
Pain complet	2 tranches	140		
Fruits frais	1 tasse	50		

Collation matin - 10:30

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Glucides
Noix de Grenoble	1/4 tasse	170		
Fromage blanc	150g	100		

Déjeuner - 12:30

Aliment	Quantité	Calories	Protéines	Glucides
Poulet grillé	120g	140		
Riz complet	1/2 tasse	100		
Légumes grillés	1 tasse	50		

Collation après-midi - 16:00

Aliment	Quantite	Calories	Proteines	Glucides
Yaourt nature	150g	100		
Miel	1 cuillère à café	60		

Dîner - 19:30

Aliment	Quantite	Calories	Proteines	Glucides
Saumon grillé	120g	180		
Quinoa	1/2 tasse	100		
Légumes vapeur	1 tasse	50		

TOTAUX CALORIQUES PAR REPAS

Repas	Heure	Calories totales
Petit-déjeuner	07:30	400 kcal
Collation matin	10:30	270 kcal
Déjeuner	12:30	290 kcal
Collation après-midi	16:00	160 kcal
Dîner	19:30	330 kcal

RECOMMANDATIONS POUR REUSSIR

N	Conseil
1	Boire au moins 2 litres d'eau par jour
2	Inclure des sources de gras sains dans vos repas
3	Faire de l'exercice régulièrement pour soutenir la prise de masse musculaire

STATISTIQUES DU PROGRAMME

Metrique	Valeur
Duree du programme	4 semaines
Calories journalieres	3200
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 !