

ANALYSE BIO-NUTRITIONNELLE

JOHN DAVIDSON

Groupe sanguin : O

Perte de masse adipeuse



Données initiales

Poids de corps : 78Kg

Taille : 182cm

Age : 28 ans

Masse adipeuse actuelle : 20 %

Correction métabolique : 191 Kcal

Bases nutritionnelles

Taux protéique : 2.5 g/Kg/jour

% Glucides : 35 % Lipides : 5 % Protides : 60

Objectifs

Masse adipeuse à obtenir : 15 %

Nombre de jours de régime nécessaires : 78 jours

Nb. heures de sport /semaine : 2

Perte lipidique de poids total : 3.9 Kg

Perte lipidique de poids / jour : 50 g

Perte lipidique calorique / jour : 465 KCal

Résultats et besoins journaliers

Glucides : 182 g/jour Lipides : 20.5 g/jour Protides : 311.9 g/jour

Apport Calorique nécessaire : 2631 KCal /jour soit 11008.1 KJoules

Apport Hydrique Minimum recommandé : 2.2 litres/jour

Métabolisme Basal : 2170.8 Kcal

Indice Masse Corporelle pondéré : 24

Poids idéal théorique : 74 Kg

Nb. de repas conseillés /jour : 8

(soit 3 normaux + 5 compléments protéinés)

