

ANALYSE BIO-NUTRITIONNELLE

DAVIDSON JOHN
Groupe sanguin O



Perte de masse adipeuse

Données initiales

Poids de corps : 78Kg
Taille : 182cm
Age : 32 ans
Masse adipeuse actuelle : 13 %
Correction métabolique : 0 Kcal

Bases nutritionnelles

Taux protéique : 2.5 g/Kg/jour
% Glucides : 35 % Lipides : 5 % Protides : 60

Objectifs

Masse adipeuse à obtenir : 11 %
Nombre de jours de régime nécessaires : 60 jours
Nb. heures de sport /semaine : 3
Perte lipidique de poids total : 1.6 Kg
Perte lipidique de poids / jour : 26 g
Perte lipidique calorique / jour : 241.8 KCal

Résultats et besoins journaliers

Glucides : 174.5 g/jour Lipides : 20.1 g/jour Protides : 299.2 g/jour

Apport Calorique nécessaire : 2129 KCal /jour soit 8907.7 KJoules

Apport Hydrique Minimum recommandé : 2.2 litres/jour

Métabolisme Basal : 2170.8 Kcal
Indice Masse Corporelle pondéré : 13
Poids idéal théorique : 74 Kg
Nb. de repas conseillés /jour : 8
(soit 3 normaux + 5 compléments protéinés)

