

## Profil nutritionnel

Nom : \_\_\_\_\_  
Prénom : \_\_\_\_\_  
Sexe : \_\_\_\_\_  
Âge : \_\_\_\_\_  
Taille (cm) : \_\_\_\_\_  
Poids (kg) : \_\_\_\_\_  
% gras : \_\_\_\_\_  
MM (kg) : \_\_\_\_\_  
MG (kg) : \_\_\_\_\_  
Objectif : \_\_\_\_\_  
Niveau d'AP : \_\_\_\_\_  
CM : \_\_\_\_\_



### Équations (MB)

Harris et Benedict (kcal) : \_\_\_\_\_  
Katch et McArdle (kcal) : \_\_\_\_\_  
Dépense énergétique (kcal) : \_\_\_\_\_  
Besoin énergétique (kcal) : \_\_\_\_\_

### Répartitions énergétiques recommandées

Glucides (%) :		Protéines (%) :		Lipides (%) :	
Glucides (g) :		Protéines (g) :		Lipides (g) :	

### Macronutriments recommandés par repas

Repas par jour : \_\_\_\_\_

Glucides (g) :		Protéines (g) :		Lipides (g) :	
----------------	--	-----------------	--	---------------	--

Commentaires et suggestions : \_\_\_\_\_ Date : \_\_\_\_\_