

Bienvenue au Self Virtuel

DATE

Sexe (homme/femme) Poids kg

Age ans Taille cm

Nombre d'heures de pratique de ton sport par jour à cette période: heures

Tes horaires d'entrainement ce jour là Créneau 1 (format xx:xx)

Créneau 2

Créneau 3

Créneau 4



Un buffet te permettant de constituer tes différents repas pris au cours de la journée t'est maintenant proposé. Prends tout ce que tu souhaites et ce que tu penses manger ce jour là. Sois la plus honnête possible, il n'y a ni bonne ni mauvaise réponse.

Le petit déjeuner

	Quantité		Quantité
Une tasse de thé	<input type="text"/>	Chocolat (5g)	<input type="text"/>
Une tasse de café	<input type="text"/>	Nutella (5g)	<input type="text"/>
Une tasse de chocolat chaud	<input type="text"/>	Beurre (5g)	<input type="text"/>
Un verre de jus de fruits	<input type="text"/>	Fromage frais (20g)	<input type="text"/>
Croissant au beurre (60g)	<input type="text"/>	Œuf	<input type="text"/>
Brioche (60g)	<input type="text"/>	Jambon (30g)	<input type="text"/>
Morceau de baguette (50g)	<input type="text"/>	Yaourt (120g)	<input type="text"/>
Biscotte (10g)	<input type="text"/>	Céréales au chocolat (46g)	<input type="text"/>
Pain au lait (55g)	<input type="text"/>	Céréales nature(46g)	<input type="text"/>
Cake (50g)	<input type="text"/>	Lait (100ml)	<input type="text"/>
Biscuit (10g)	<input type="text"/>	Pomme (140g)	<input type="text"/>
Confiture (20g)	<input type="text"/>	Mandarine (100g)	<input type="text"/>

La collation matinale

	Quantité		Quantité
Pomme (140g)	<input type="text"/>	Confiture (20g)	<input type="text"/>
Mandarine (100g)	<input type="text"/>	Chocolat (5g)	<input type="text"/>
Cake (50g)	<input type="text"/>	Barre chocolatée (40g)	<input type="text"/>
Biscuit (10g)	<input type="text"/>	Barre de céréales aux fruits	<input type="text"/>
Morceau de baguette (50g)	<input type="text"/>		