



Mon Espace Equilibre Marque Repère



La synthèse de mes bilans



Monsieur ZARAGOCI Florian	
Age :	24 ans
Taille :	186 cm
Identifiant MXS :	100267
Prise en charge :	15/03/2006
Perte de poids souhaité :	0 kg
Poids :	85 kg
Périmètre de taille :	-
Indice de masse corporelle :	24.6
Dépense énergétique physique :	1038 Kcal

Synthèse	
Apport énergétique :	bas
Apports en lipides totaux :	bas
Apports en % des acides gras saturés :	bas
Apports des glucides rapides :	normal
Apports des glucides lents :	bas

Corrections
<i>Aliments dont la consommation doit diminuer en priorité :</i>
<i>aucun</i>
<i>Aliments dont la consommation doit augmenter en priorité :</i>
- pâtes, riz et semoule (pâtes aux oeufs...)
- céréales sucrées (céréales sucrées...)



Compliance aux recommandations du PNNS		
Fruits et légumes	consommation très insuffisante	<i>au moins 5 par jour</i>
Produits laitiers	consommation très insuffisante	<i>3 portions par jour</i>
Protéines	bas	<i>1 à 2 portions par jour</i>
Petit déjeuner	apports satisfaisants	<i>équilibré et $\geq 20\%$ RCJ</i>
Eau	consommation très insuffisante	<i>> 1,5 litre par jour</i>
Alcool	consommation normale	<i>≤ 2 verres (3 pour les hommes)</i>

Activité physique	
Indice de masse corporelle :	24.6
Dépense énergétique au repos :	2003 Kcal
Dépense énergétique physique (DEP) :	1038 Kcal
- course à pied plaisir :	13.2 % de la DEP
fréquence :	3 jours par semaine
durée :	30 mn par jour
- activité professionnelle :	86 % de la DEP
fréquence :	7 jours par semaine
durée du trajet :	0 mn
durée :	600 mn
durée en position assise :	540 mn
durée en position debout :	60 mn
catégorie des travaux debout :	A
- activité domestique :	0.9 % de la DEP
fréquence :	1 jour par semaine
durée :	30 mn
catégorie des travaux debout :	A



Bilan nutritionnel : nutriments, minéraux, vitamines					
Constituant	Prescription		Bilan actuel		Statut
	min	max			
énergie	2050	2650	938	kcal	bas
protéines	10	15	11.4	%kcal	bas
lipides	30	35	7.9	%kcal	bas
cholestérol	0	300	35	mg	normal
acides gras poly-insaturés	8	10	1	%kcal	bas
acides gras mono-insaturés	10	15	3.1	%kcal	bas
acides gras saturés	7	10	3.1	%kcal	bas
glucides totaux	50	55	80.7	%gluT	bas
glucides lents	60	89	62.6	%gluT	bas
glucides rapides	11	40	37.4	%gluT	normal
fibres	25		9.8	g	bas
alcool	0	20	0	g	normal
eau	1500		348	g	bas
calcium	900	2000	270642	mg	élevé
fer	9	28	11.2	mg	normal
magnésium	420		35111	mg	normal
potassium	390	5850	1877	mg	normal
sodium		8	7.99	g	élevé
zinc	12	40	0	mg	bas
manganèse	1	10	0	mg	bas
vitamine A	800	7500	42	µg	bas
vitamine B-1	1.3		1.7	mg	normal
vitamine B-2	1.6		2	mg	normal
vitamine B-3 / PP	14		19.5	mg	normal
vitamine B-5	5		1.7	mg	bas
vitamine B-6	1.8		2.2	mg	normal
vitamine B-9	330		251	µg	bas
vitamine B-12	2.4		1.64	µg	bas
vitamine C	110		2	mg	bas
vitamine D	5	250	1	µg	bas
vitamine E	12	50	2.5	mg	bas