Victory Coach

Édité le 21 nov. 2026

Rapport de suivi

Camille Delaunay

Du 14 nov. 2026 au 20 nov. 2026

Jours renseignés

Alimentation : 7 j. sur 7 · Boissons : 7 j. sur 7 · Jeûne : 7 j. sur 7 · Activité : 7 j. sur 7 · Sommeil : 7 j. sur 7 · Mesures : 4 j. sur 7 · Compléments : 5 j. sur 7

Profil

Origine · Noté par la personne

Âge	41 ans
Sexe	Féminin
Taille	172 cm
Poids relevé	71,8 kg · 20 nov.

Alimentation

Origine · Noté par la personne

Indicateur	Moyenne / jour	Repère / jour et source
Énergie	1 948 kcal · 7 j.	—
Protéines	105 g · 7 j.	62 g · Calcul personnalisé Victory Coach · EFSA 4 décembre 2017
Glucides	205 g · 7 j.	—
dont sucres	49 g · 7 j.	—
Lipides	69 g · 7 j.	—
dont saturés	19 g · 7 j.	—
Fibres	26 g · 7 j.	25–30 g · OMS 2023, EFSA 4 décembre 2017, ANSES décembre 2016
Sel	2,3 g · 7 j.	Moins de 5 g · OMS
Fruits et légumes	414 g · 7 j.	Au moins 400 g · OMS
Repas	3,1 · 7 j.	—
Premier repas	8:38 · 7 j.	—
Dernier repas	19:44 · 7 j.	—

Détail des jours renseignés

Indicateur	14 nov.	15 nov.	16 nov.	17 nov.	18 nov.	19 nov.	20 nov.
Énergie	2 291 kcal	1 653 kcal	1 692 kcal	1 878 kcal	1 917 kcal	1 852 kcal	2 354 kcal
Protéines	116 g	97 g	94 g	104 g	110 g	102 g	109 g
Glucides	243 g	162 g	186 g	199 g	210 g	191 g	245 g
dont sucres	67 g	39 g	43 g	47 g	48 g	43 g	56 g
Lipides	74 g	63 g	58 g	68 g	64 g	69 g	84 g
dont saturés	19 g	16 g	17 g	19 g	18 g	18 g	24 g
Fibres	35 g	20 g	22 g	25 g	27 g	24 g	31 g
Sel	4,1 g	2,6 g	1,9 g	2,2 g	2,3 g	1,9 g	0,8 g
Fruits et légumes	566 g	315 g	346 g	377 g	408 g	371 g	512 g
Repas	4	3	3	3	3	3	3
Premier repas	9:25	10:10	7:45	8:20	7:55	8:40	8:10
Dernier repas	20:20	19:10	18:55	19:35	20:05	19:00	21:05

— : valeur manquante.

Valeurs absentes des fiches : sel (1 aliment)

Boissons

Origine · Noté par la personne · Importé d'Apple Santé

Eau comptabilisée	1,6 L / jour · 7 jours
Autres boissons notées	0,3 L / jour · 7 jours
Total des boissons	1,9 L / jour · 7 jours
Eau totale avec les aliments	2,9 L / jour · 7 jours
Repère d'eau, aliments compris	2,0 L · EFSA 4 décembre 2017
Alcool sur la période	2 consommations notées · 400 ml

Apple Santé et le journal sont comparés jour par jour. Si le volume d'eau d'Apple Santé dépasse le total des boissons notées, l'écart est ajouté à l'eau comptabilisée.

Jeûne

Origine · Calculé à partir du journal

Durées	Moy. 12 h 20 · min. 11 h 25 · max. 13 h 10 · 7 jeûnes

Activité

Origine · Importé d'Apple Santé · Noté par la personne · Certaines valeurs estimées

Pas	8 904 / jour · 7 jours
Temps d'activité	46 min / jour · 6 jours
Séances sur la période	2 séances · 2 h 18 au total · Trekking, Pilates
Dépense d'activité estimée	356 kcal / jour · 7 jours · Estimée à partir des pas

Sommeil

Origine · Noté par la personne · Importé d'Apple Santé

Durée moyenne	7 h 47
Coucher habituel	23:42
Réveil habituel	7:29
Nuits renseignées	7 nuits sur 7

Mesures

Origine · Importé d'Apple Santé · Noté par la personne

Première pesée	71,6 kg · 15 nov.
Dernière pesée	71,8 kg · 20 nov.
Tour de taille	82,3 cm · 19 nov.
Tension artérielle	118/75 mmHg · syst. 115–121, diast. 73–77 · 3 mesures

Compléments

Origine · Noté par la personne

Vitamine D	1 000 UI par prise · 5 prises
Magnésium	1 gélule par prise · 2 prises

Rapport établi avec Victory Coach, application de suivi de l'alimentation, de l'activité, du sommeil et de la santé.
En savoir plus : **victorycoach.app**

Document établi par la personne à partir de ses enregistrements. Ce document n'est pas un avis médical.
Valeurs nutritionnelles calculées à partir des saisies et des fiches d'aliments associées. Tables utilisées · Ciqual (ANSES).