

Plan Nutrition & Compléments Personnalisé

Date : 16/12/2025

Profil du client

- Sexe : Homme
- Âge : 18 ans
- Taille : Non spécifié
- Poids : Non spécifié
- Objectif : Énergie
- Niveau d'activité : Modéré
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 3 000 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 165 g / jour
 - Glucides : 398 g / jour
 - Lipides : 83 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- 80g de flocons d'avoine cuits à l'eau ou au lait d'amande
- 3 œufs brouillés (certifiés Halal) avec une cuillère à café d'huile d'olive

2. Collation matin

- 1 pomme moyenne et une poignée de noix (30g d'amandes)

3. Déjeuner

- 150g de blanc de poulet grillé (certifié Halal)
- 200g de riz brun ou de quinoa avec des légumes verts vapeur (brocolis, haricots verts)

4. Collation après-midi

- 1 banane et 150g de yaourt nature grec (ou un équivalent Halal)

5. Dîner

- 150g de steak haché maigre (certifié Halal) ou de poisson (saumon/tilapia)
- Grande salade composée de patate douce, avocat et vinaigrette à l'huile d'olive

6. Collation soir

- 125g de fromage blanc 0% ou une petite poignée de noix de cajou

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Multivitamines & Minéraux	Matin	N/A	3 mois	Soutien général pour combler les carences potentielles et optimiser le métabolisme énergétique. Choisir une option dans la limite du budget.
Oméga-3 (Huile de Poisson)	Midi ou Soir	N/A	En continu	Crucial pour la fonction cérébrale et réduction de l'inflammation, soutenir une énergie stable. Vérifier la source de gélatine (doit être Halal si non-végétarien).

Important : toujours respecter les indications sur l'emballage de chaque produit.

Conseils complémentaires

- Compte tenu de votre objectif 'Énergie', assurez-vous de boire au moins 3 litres d'eau par jour pour maintenir l'hydratation et optimiser le transport des nutriments.
- Préférez les glucides complexes (riz brun, avoine, quinoa) aux sucres simples. Ils libèrent l'énergie lentement, évitant les pics et les chutes de glycémie qui causent la fatigue.
- Étant donné la restriction Halal, planifiez vos achats de protéines à l'avance et utilisez des fournisseurs certifiés fiables pour garantir la conformité de tous vos repas.
- Ne sautez aucun des 6 repas. La répartition de l'apport calorique en 6 prises est essentielle pour maintenir un niveau d'énergie élevé et constant tout au long de la journée à 18 ans.

Avertissement

Ce plan nutritionnel ne remplace pas un avis médical.

En cas de médicaments ou pathologies, consulte ton médecin avant toute modification de ton alimentation ou ajout de compléments.

VIGAIA

linktr.ee/vigaia