

## Plan Nutrition & Compléments Personnalisé

Date : 18/12/2025

### Profil du client

- Sexe : Homme
- Âge : 25 ans
- Taille : Non spécifié
- Poids : Non spécifié
- Objectif : Énergie
- Niveau d'activité : Modéré à Actif
- Allergies ou régime : Halal
- Médicaments et remarques : Aucun

### Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 2 /900 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
  - Protéines : 145 g / jour
  - Glucides : 363 g / jour
  - Lipides : 97 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré à Actif

### Plan de repas sur une journée type

#### 1. Petit-déjeuner

- Bol de flocons d'avoine (80g) cuits à l'eau ou au lait végétal (Halal), avec une cuillère de miel et des fruits rouges.
- 2 œufs brouillés (Halal) ou 100g de tofu brouillé.

## 2. Collation matin

- Une poignée d'amandes (30g) et une banane.

## 3. Déjeuner

- Salade composée de riz complet (200g cuit), 150g de blanc de poulet grillé (Halal), haricots noirs, maïs et avocat.
- Grande portion de légumes verts de saison.

## 4. Collation après-midi

- Yaourt grec nature (Halal) ou skyr avec des graines de chia et une pomme.

## 5. Dîner

- Filet de saumon (180g) cuit au four, accompagné de patates douces rôties (250g) et d'une ratatouille de légumes.
- Assaisonnement léger à l'huile d'olive.

## 6. Collation soir

- Un grand verre de lait d'amande et 2 carrés de chocolat noir (70% minimum).

# Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Shilajit – L'Élixir de Montagne pour Votre Vitalité	Matin à jeun et Soir	1 gélule 2 fois par jour	1 à 3 mois	Soutien de la vitalité et de la performance générale.
Vigaia Vitamine B Complexe – Votre Source de Vitalité et d'Équilibre Nerveux	Matin ou au cours d'un repas	1 gélule par jour	1 à 3 mois	Soutien énergétique constant et équilibre nerveux.

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

## Conseils complémentaires

- Étant donné votre objectif 'Énergie', assurez-vous de boire au moins 2.5 litres d'eau par jour pour optimiser l'hydratation et le transport des nutriments.

- Privilégiez les glucides complexes (avoine, riz complet, patate douce) pour une libération d'énergie lente et durable, essentielle pour éviter les pics et les baisses d'énergie.
- Maintenez une stricte adhésion aux sources de protéines Halal (certifiées) et variez-les (poisson, volaille, œufs, légumineuses) pour un apport complet en acides aminés.
- Intégrez les graisses saines (avocat, noix, huile d'olive) à chaque repas pour soutenir les fonctions cérébrales et l'absorption des vitamines liposolubles.

## 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



