

## Plan Nutrition & Compléments Personnalisé

Date : 18/12/2025

### Profil du client

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

### Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 2 900 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
  - Protéines : 181 g / jour
  - Glucides : 363 g / jour
  - Lipides : 81 g / jour
- Niveau d'activité : Modérément actif

### Plan de repas sur une journée type

#### 1. Petit-déjeuner

- Bol de flocons d'avoine cuits au lait (Halal) ou à l'eau, garni de banane et de noix.
- 3 œufs brouillés (préparation Halal) avec une pincée de curcuma.

## **2. Collation matin**

- Pomme moyenne et une poignée d'amandes.

## **3. Déjeuner**

- Poitrine de poulet grillée (certifiée Halal) assaisonnée.
- Grande portion de riz brun (200g cuit) avec des légumes vapeur (brocolis, haricots verts).

## **4. Collation après-midi**

- Yaourt nature (laitier Halal) avec une cuillère à café de miel.

## **5. Dîner**

- Soupe de lentilles riche en légumes et en protéines.
- 2 tranches de pain complet avec du houmous.

## **6. Collation soir**

- Un verre de lait (Halal) ou une petite portion de fromage blanc nature.

# **Plan de prise des compléments**

---

Aucun produit ou complément n'a été sélectionné pour le moment.

# **Conseils complémentaires**

---

- Pour maximiser l'énergie, privilégiez les glucides complexes (riz brun, avoine, légumineuses) qui assurent une libération d'énergie stable et durable.
- Étant donné la restriction Halal, vérifiez toujours l'origine et la certification de toutes les viandes, volailles et produits laitiers. Les œufs et les légumineuses sont d'excellentes sources de protéines abordables.
- Maintenez une hydratation optimale (2.5 à 3 litres d'eau par jour) car la déshydratation est une cause importante de baisse d'énergie et de fatigue chez les jeunes adultes.
- Répartissez votre apport calorique sur 6 repas pour éviter les pics et les chutes de glycémie, assurant ainsi un niveau d'énergie constant tout au long de la journée.

# **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](https://linktr.ee/vigaia)