

Plan Nutrition & Compléments Personnalisé

Date : 23/12/2025

Profil du client

- Sexe : Homme
- Âge : 20 ans
- Taille : 180 cm
- Poids : 80 kg
- Objectif : Bien-être
- Niveau d'activité : Modéré (2-3 entraînements/semaine)
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 2 700 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 169 g / jour
 - Glucides : 338 g / jour
 - Lipides : 75 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré (2-3 entraînements/semaine)

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- 100g de flocons d'avoine avec lait végétal (ou Halal certifié)
- 2 œufs brouillés Halal
- 1 portion de fruits rouges

2. Collation matin

- 1 yaourt nature (Halal) ou skyr
- Une poignée d'amandes

3. Déjeuner

- 150g de blanc de poulet grillé (certifié Halal) ou de poisson blanc
- 200g de riz complet ou de quinoa
- Grande salade de légumes variés assaisonnée à l'huile d'olive

4. Collation après-midi

- 1 fruit (pomme, banane)
- 1 barre protéinée Halal ou 30g de noix de cajou

5. Dîner

- 150g de steak haché de bœuf Halal ou lentilles corail
- Patates douces rôties ou légumes racines
- Légumes verts cuits à la vapeur (brocolis, haricots verts)

6. Collation soir

- 200g de fromage blanc 0% (Halal) avec une touche de miel

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Collagène Peptides – Beauté et Articulations	Matin après repas Ou Soir après repas	1 cuillère doseuse (8 g)	2 à 3 mois	- Déconseillé femmes enceintes/allaitantes. - Ne pas donner aux enfants de moins de 6 ans.

Vigaia Magnésium Bisglycinate + B6 – Sérénité, Sommeil et Vitalité Musculaire	Soir avant coucher Ou Matin et Soir	1 à 2 gélules	1 à 3 mois	- Non recommandé femmes enceintes/allaitantes. - Déconseillé insuffisance rénale sans avis médical.
---	--	---------------	------------	--

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Oméga 3 1000mg – Gélules d'huile de poisson certifiées	Midi Ou Soir	1 à 2 gélules	2 à 3 mois	- À prendre pendant un repas riche en bonnes graisses. - Éviter si allergie au poisson. - Consulter si traitement anticoagulant.

Vigaia Shilajit – L'Élixir de Montagne pour Votre Vitalité	Matin à jeun Soir avec repas léger	1 gélule 2 fois par jour	1 à 12 mois	- Déconseillé femmes enceintes/allaitantes. - Éviter en cas de goutte ou excès de fer. - Consulter si hypotension ou traitement tension.
--	---------------------------------------	--------------------------	-------------	--

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

Conseils complémentaires

- Compte tenu de votre restriction Halal, vérifiez toujours la certification des viandes, volailles et gélatines (dans les produits laitiers ou compléments).
- Pour soutenir votre activité modérée, assurez un apport en protéines régulier (environ 30-40g par repas principal) pour l'entretien musculaire.
- L'objectif de bien-être passe par l'hydratation : visez au moins 2.5 à 3 litres d'eau par jour, surtout autour de vos entraînements.
- Priorisez les glucides complexes (riz complet, patate douce, avoine) pour maintenir des niveaux d'énergie stables tout au long de la journée et optimiser vos performances.

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.