

## Plan Nutrition & Compléments Personnalisé

Date : 30/12/2025

---

### Profil du client

---

- Sexe : Homme
- Âge : 21 ans
- Taille : 181 cm
- Poids : 70 kg
- Objectif : Prise de masse musculaire, Fitness, Reduction Du Stress
- Niveau d'activité : Modéré (2-3 fois/sem)
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

### Besoins journaliers estimés

---

- Apport calorique cible : 2 983 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
  - Protéines : 112 g / jour
  - Glucides : 385 g / jour
  - Lipides : 99 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré (2-3 fois/sem)

---

### Plan de repas sur une journée type

---

#### 1. Petit-déjeuner

- 100g de flocons d'avoine cuits à l'eau ou au lait végétal
- 4 œufs brouillés (Halal) ou omelette avec des légumes
- 1 fruit (banane ou baies)

## 2. Collation matin

- 200g de Skyr ou de yaourt Grec nature (Halal)
- Une poignée d'amandes ou de noix

## 3. Déjeuner

- 180g de blanc de poulet ou de bœuf haché (Halal) grillé ou cuit sans excès de graisse
- 250g de riz brun ou de quinoa
- Grande portion de légumes verts de saison

## 4. Collation après-midi

- Shake de protéines (si disponible, Halal) ou 100g de fromage blanc
- 1 galette de riz avec une cuillère à soupe de beurre de cacahuète naturel

## 5. Dîner

- 180g de filet de poisson blanc (cabillaud, tilapia) ou de dinde (Halal)
- 200g de patates douces ou de lentilles
- Salade composée assaisonnée à l'huile d'olive

## 6. Collation soir

- 200g de fromage cottage ou de Kéfir (Halal) pour une digestion lente des protéines

# Plan de prise des compléments

| Produit   | Moment                         | Dose          | Durée      | Commentaires  |
|---|--------------------------------|---------------|------------|---|
| Ashwagandha KSM 66®<br>– Gélules Adaptogènes<br>Premium | Soir<br>(Au cours du<br>repas) | 1 à 2 gélules | 1 à 3 mois | - Non recommandé si<br>enceinte ou allaitante.<br>- Éviter en cas<br>d'hyperthyroïdie.<br>- Consulter si traitement<br>médical. |

|   |                           |               |            |  |
|---|---------------------------|---------------|------------|--|
| Vigaia Maca Noire –<br>Vitalité, Énergie et<br>Équilibre Hormonal | Matin<br>(Après le repas) | 1 à 2 gélules | 1 à 3 mois | - Déconseillé si enceinte ou<br>allaitante.<br>- Éviter si problèmes |
|---|---------------------------|---------------|------------|--|

thyroïdiens/hormonaux  
spécifiques.  
- Consulter si traitement  
médical.

|  |                            |               |            |   |
|--|----------------------------|---------------|------------|---|
| Vigaia Magnésium<br>Bisglycinate + B6 –<br>Sérénité, Sommeil et<br>Vitalité Musculaire | Soir<br>(Avant le coucher) | 1 à 2 gélules | 1 à 3 mois | - Non recommandé si<br>enceinte ou allaitante.<br>- Déconseillé si insuffisance<br>rénale.<br>- Consulter si traitement<br>médical. |
|--|----------------------------|---------------|------------|---|

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

## Conseils complémentaires

- Maximisez votre consommation de protéines (224g/jour) en répartissant les sources Halal sur les six repas pour soutenir efficacement la prise de masse musculaire.
- Utilisez les collations (matin et après-midi) pour atteindre facilement votre surplus calorique nécessaire à la prise de masse.
- Prenez l'Ashwagandha et le Magnésium le soir pour optimiser la qualité du sommeil et la récupération nerveuse, deux piliers de la réduction du stress et de la croissance musculaire.
- Assurez-vous que toutes les sources de viande, volaille et gélatine (si utilisée) sont certifiées Halal pour respecter vos restrictions alimentaires.
- Hydratez-vous abondamment (3-4 litres d'eau) pour faciliter l'assimilation des nutriments et soutenir l'activité physique modérée.

## 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. [www.vigaia.com](http://www.vigaia.com) [linktr.ee/vigaia](https://linktr.ee/vigaia)