

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 : Actif
- 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 : 304 g / jour
 - Lipides : 90 g / jour
- Niveau d'activité : Actif

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Flocons d'avoine cuits au lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 1 portion de fruits frais (ex: banane, baies), 1 poignée de noix ou graines

2. Collation matin

- Yaourt nature Halal ou fromage blanc 0% avec une cuillère de miel

3. Déjeuner

- Blanc de poulet grillé (certifié Halal) ou lentilles
- Riz brun ou quinoa, grande portion de légumes vapeur (brocolis, haricots verts)

4. Collation après-midi

- Pain complet (2 tranches) avec beurre d'arachide naturel, 1 pomme

5. Dîner

- Filet de poisson blanc (cabillaud, sole) ou œufs brouillés Halal
- Patate douce ou boulgour, grande salade verte assaisonnée à l'huile d'olive

6. Collation soir

- Infusion, petite poignée d'amandes ou 1 carré de chocolat noir (>70%)

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Multivitamine – Votre Allié Quotidien pour Énergie et Équilibre	Matin ou Midi (Au cours d'un repas)	2 gélules par jour	1 à 3 mois	- Déconseillé femmes enceintes/allaitantes. - Ne pas donner aux enfants de moins de 12 ans. - Consulter si traitement maladies chroniques (Ginseng/Vit K2/Fer).

Vigaia Vitamine B Complexe – Votre Sourc de Vitalité et d'Équilibre Nerveux	Matin (Au cours d'un repas)	1 gélule par jour	1 à 3 mois	- Déconseillé femmes enceintes/allaitantes/enfants. - Consulter si traitement médical (neurologique/antidépresseurs).
--	-----------------------------------	----------------------	------------	--

Vigaia Vitamine
B12

– Soutien Essentiel
Contre la Fatigue et
pour les Fonctions
Cérébrales

Matin ou début
d'après-midi

(Au cours d'un
repas)

1 gélule par
jour

1 à 3 mois

- Déconseillé femmes
enceintes/allaitantes/enfants.

- Consulter si maladie de Leber ou troubles rénaux graves.

Vigaia Vitamine C Complexe – Bouclier Antioxydant et Énergie Naturelle	Matin ou au cours d'un repas (Répartir les prises dans la journée)	1 gélule 3 fois par jour	1 à 3 mois	- Déconseillé femmes enceintes/allaitantes/enfants. - Consulter si hémochromatose ou calculs rénaux. - Éviter si acidité gastrique, infections urinaires ou goutte.
--	--	--------------------------	------------	---

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

Conseils complémentaires

- Assurez-vous que toutes les sources de protéines animales (viandes, volailles) sont strictement certifiées Halal pour respecter vos restrictions alimentaires.
- Pour maximiser l'énergie, privilégiez les glucides complexes à indice glycémique bas (quinoa, riz brun, patate douce) pour éviter les pics et les chutes de sucre.
- Maintenez une hydratation constante tout au long de la journée (au moins 2 litres d'eau) pour soutenir l'efficacité des vitamines B et C et optimiser la vitalité.
- Établissez un horaire de sommeil régulier (7 à 9 heures par nuit) car le repos est fondamental pour la régénération énergétique et la concentration.

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.