

## Plan Nutrition & Compléments Personnalisé

Date : 16/12/2025

---

### Profil du client

---

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

### Besoins journaliers estimés

---

- Apport calorique cible : 2 /300 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
  - Protéines : 144 g / jour
  - Glucides : 259 g / jour
  - Lipides : 77 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré

---

### Plan de repas sur une journée type

---

#### 1. Petit-déjeuner

- 80 g de flocons d'avoine
- 250 ml de boisson végétale (amande ou soja)
- 1 banane moyenne
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande

## 2. Collation matin

- 1 yaourt végétal (soja)
- 15–20 g de noix ou amandes

## 3. Déjeuner

- 150 g de blanc de poulet ou dinde
- 120 g de riz basmati (poids cuit)
- Légumes variés (brocolis, carottes, courgettes...)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

## 4. Collation après-midi

- 1 fruit (pomme ou orange)
- 1 barre protéinée sans lactose

## 5. Dîner

- 140 g de saumon ou poisson gras
- 150 g de pommes de terre au four
- Légumes verts (haricots verts, épinards...)

## 6. Collation soir

- 150 g de fromage blanc végétal (soja)

# Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Vitamine B12 – Soutien Essentiel Contre la Fatigue et pour les Fonctions Cérébrales	Selon les besoins	N/A	En continu	Aucun
Collagène Complexe de Vigaia – Beauté, Articulations et Vitalité	Selon les besoins	N/A	En continu	Aucun
Vigaia Biotine 2500 mcg – Fortifiant Cheveux, Peau & Ongles	Selon les besoins	N/A	En continu	Aucun

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Collagène Peptides – Beauté et Articulations	Selon les besoins	N/A	En continu	Aucun

---

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

## Conseils complémentaires

---

- Boire 1,5 à 2,5 L d'eau par jour.
- Viser 7–9 heures de sommeil par nuit pour une meilleure récupération.
- Être régulier sur l'alimentation et l'entraînement : les résultats viennent avec le temps.
- Adapter les quantités selon la faim, l'énergie et l'évolution du poids ( $\pm$  100–200 kcal si besoin).

## 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



