

## 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 à Actif (pour soutenir les objectifs d'énergie)
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

### Besoins journaliers estimés

---

- Apport calorique cible : 2 /900 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
  - Protéines : 145 g / jour
  - Glucides : 362 g / jour
  - Lipides : 97 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré à Actif (pour soutenir les objectifs d'énergie)

---

### Plan de repas sur une journée type

---

#### 1. Petit-déjeuner

- Flocons d'avoine (80g) cuits à l'eau ou au lait végétal
- 2 œufs brouillés (Halal) ou 1 portion de whey protéine (si Halal certifiée)
- Fruits rouges ou banane

2. Collation matin

- Une poignée d'amandes ou de noix
- Yaourt nature (Halal)

3. Déjeuner

- Riz complet ou quinoa (200g cuit)
- Blanc de poulet ou poisson grillé (150g, Halal)
- Grande portion de légumes verts frais (brocolis, haricots verts)

4. Collation après-midi

- Pain complet avec beurre de cacahuète naturel
- Fruit (pomme ou poire)

5. Dîner

- Steak haché maigre (150g, Halal) ou lentilles/pois chiches (pour une option végétarienne)
- Patates douces ou pommes de terre (150g)
- Salade composée avec huile d'olive

6. Collation soir

- Tisane et quelques noix de cajou

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Vitamine B12 – Soutien Essentiel Contre la Fatigue et pour les Fonctions Cérébrales	Matin, avec le petit-déjeuner	N/A	En continu (selon les besoins)	La B12 est cruciale pour la production d'énergie et le système nerveux, particulièrement si l'apport en viande est limité. Elle est compatible Halal.
Vigaia Maca Noire – Vitalité, Énergie et Équilibre Hormonal	Matin ou Déjeuner	N/A	Cure de 3 mois, renouvelable après une pause d'un mois	La Maca Noire est excellente pour augmenter la vitalité et l'endurance, sans dépasser votre budget de 50 €. Elle est végétale et compatible Halal.

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

## Conseils complémentaires

---

- Étant donné votre restriction Halal, assurez-vous de choisir des sources de protéines certifiées (viande, volaille). Pour les protéines en poudre, vérifiez toujours la certification Halal et l'absence de gélatine porcine dans les gélules.
- Pour maximiser l'énergie, privilégiez les glucides complexes (céréales complètes, légumineuses) qui libèrent l'énergie lentement, évitant ainsi les pics et chutes de glycémie.
- L'hydratation est fondamentale pour l'énergie. Visez au moins 2,5 à 3 litres d'eau par jour, surtout si vous êtes actif.

## Avertissement

---

Ce plan nutritionnel ne remplace pas un avis médical.

En cas de médicaments ou pathologies, consultez ton médecin avant toute modification de ton alimentation ou ajout de compléments.

---

VIGAIA



