

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 : Modéré à Actif
- 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 : 363 g / jour
 - Lipides : 97 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré à Actif

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Bol de flocons d'avoine (80g) cuits à l'eau ou au lait végétal (Halal), avec une cuillère de miel et des fruits rouges.
- 2 œufs brouillés (Halal) ou 100g de tofu brouillé.

2. Collation matin

- Une poignée d'amandes (30g) et une banane.

3. Déjeuner

- Salade composée de riz complet (200g cuit), 150g de blanc de poulet grillé (Halal), haricots noirs, maïs et avocat.
- Grande portion de légumes verts de saison.

4. Collation après-midi

- Yaourt grec nature (Halal) ou skyr avec des graines de chia et une pomme.

5. Dîner

- Filet de saumon (180g) cuit au four, accompagné de patates douces rôties (250g) et d'une ratatouille de légumes.
- Assaisonnement léger à l'huile d'olive.

6. Collation soir

- Un grand verre de lait d'amande et 2 carrés de chocolat noir (70% minimum).

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Shilajit – L'Elixir de Montagne pour Votre Vitalité	Matin à jeun et Soir	1 gélule 2 fois par jour	1 à 3 mois	Soutien de la vitalité et de la performance générale.

Vigaia Vitamine B Complexe – Votre Source de Vitalité et d'Équilibre Nerveux	Matin ou au cours d'un repas	1 gélule par jour	1 à 3 mois	Soutien énergétique constant et équilibre nerveux.
--	------------------------------	-------------------	------------	--

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

Conseils complémentaires

- Étant donné votre objectif 'Énergie', assurez-vous de boire au moins 2.5 litres d'eau par jour pour optimiser l'hydratation et le transport des nutriments.
- Privilégiez les glucides complexes (avoine, riz complet, patate douce) pour une libération d'énergie lente et durable, essentielle pour éviter les pics et les baisses d'énergie.

- Maintenez une stricte adhésion aux sources de protéines Halal (certifiées) et variez-les (poisson, volaille, œufs, légumineuses) pour un apport complet en acides aminés.
- Intégrez les graisses saines (avocat, noix, huile d'olive) à chaque repas pour soutenir les fonctions cérébrales et l'absorption des vitamines liposolubles.

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

