

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
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 2 900 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 181 g / jour
 - Glucides : 363 g / jour
 - Lipides : 81 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Bol de flocons d'avoine cuits à l'eau ou au lait Halal (300 kcal)
- 2 œufs brouillés (préparation Halal) et une pomme

2. Collation matin

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

3. Déjeuner

- Blanc de poulet Halal grillé (150g) ou poisson blanc
- Riz brun (200g cuit) et grande salade de légumes verts assaisonnée à l'huile d'olive

4. Collation après-midi

- Yaourt nature Halal (150g) et une tranche de pain complet avec du miel

5. Dîner

- Filet de dinde Halal (150g) ou ragoût de lentilles
- Patate douce rôtie ou légumes vapeur (brocolis, haricots verts)

6. Collation soir

- Un fruit (kiwi ou poire) et une petite portion de fromage blanc Halal

Plan de prise des compléments

Aucun produit ou complément n'a été sélectionné pour le moment.

Conseils complémentaires

- Priorisez les glucides complexes (comme les céréales complètes et les légumineuses) à chaque repas pour une libération d'énergie stable et durable.
- Assurez-vous de la certification Halal de toutes les sources de viande, volaille et produits laitiers pour respecter vos restrictions alimentaires.
- Maintenez une hydratation optimale (2-3 litres d'eau par jour) car la déshydratation est une cause majeure de baisse d'énergie.
- Répartissez vos calories en 6 petits repas pour maintenir votre glycémie stable et éviter les pics et chutes d'énergie au cours de la journée.

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.