

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 : 3 /000 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 165 g / jour
 - Glucides : 375 g / jour
 - Lipides : 93 g / jour
- Niveau d'activité : Actif

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Bol de flocons d'avoine cuits avec du lait (ou boisson végétale enrichie) et des fruits frais (banane, baies).
- Deux œufs brouillés ou à la coque (pour la protéine et l'énergie).

2. Collation matin

- Yaourt nature (Halal) ou fromage blanc avec une cuillère à café de miel et une poignée de noix.

3. Déjeuner

- Riz complet ou lentilles (haute énergie durable).
- 150g de poulet Halal grillé ou de dinde, accompagné d'une grande portion de légumes verts de saison.

4. Collation après-midi

- Deux tranches de pain complet avec de l'avocat et une pincée de sel.

5. Dîner

- Poisson (Saumon ou cabillaud) riche en oméga-3, cuit au four ou à la vapeur.
- Patate douce rôtie et une grande assiette de brocolis ou haricots verts.

6. Collation soir

- Un fruit frais (pomme ou poire) et une petite tisane relaxante.

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Multivitamine – Votre Allié Quotidien pour Énergie et Équilibre	Matin ou Midi	2 gélules	1 à 3 mois	Soutient l'énergie, l'immunité et la concentration.
Vigaia Vitamine B12 – Soutien Essentiel Contre la Fatigue et pour les Fonctions Cérébrales	Matin ou début d'après-midi	1 gélule	1 à 3 mois	Essentiel pour la vitalité et fonctions cérébrales.

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

Conseils complémentaires

- Respectez rigoureusement la certification Halal pour toutes les sources de protéines animales.
- Assurez-vous d'une hydratation optimale (2-3L d'eau) pour favoriser le métabolisme énergétique et cellulaire.
- Priorisez un sommeil de qualité (7-9 heures) car c'est le moment clé pour la récupération et la recharge énergétique à 18 ans.
- Ne sautez aucun repas, surtout les collations, pour maintenir un flux énergétique constant tout au long 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.