

Plan Nutrition & Compléments Personnalisé

Date : 23/12/2025

Profil du client

- Sexe : Homme
- Âge : 20 ans
- Taille : 180 cm
- Poids : 80 kg
- Objectif : Bien-être
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 2 600 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 143 g / jour
 - Glucides : 312 g / jour
 - Lipides : 87 g / jour

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Smoothie (200ml lait d'amande, 1 banane, 1 poignée d'épinards, 1 c.à.s de graines de chia)
- 2 œufs brouillés (Halal) avec des fines herbes

2. Collation matin

- 1 pomme et une poignée de noix de cajou

3. Déjeuner

- Salade composée : Quinoa (150g cuit), poulet grillé (Halal, 120g), légumes variés (tomates, concombres, poivrons)
- Vinaigrette à l'huile d'olive et citron

4. Collation après-midi

- Yaourt nature (Halal) avec une cuillère de miel et des baies fraîches

5. Dîner

- Filet de saumon (150g) cuit au four
- Patates douces rôties (200g) et brocolis vapeur

6. Collation soir

- Tisane apaisante et 2 carrés de chocolat noir (>70%)

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Collagène Peptides – Beauté et Articulations	Matin ou Soir Après le repas	1 cuillère doseuse	2 à 3 mois	- Déconseillé femmes enceintes ou allaitantes. - Ne pas donner aux enfants de moins de 6 ans.

Vigaia Magnésium Bisglycinate + B6 – Sérénité, Sommeil et Vitalité Musculaire	Soir Avant le coucher	1 à 2 gélules	1 à 3 mois	- Non recommandé femmes enceintes ou allaitantes. - Déconseillé si insuffisance rénale. - Déconseillé aux enfants (sans avis médical).
---	--------------------------	---------------	------------	--

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Oméga 3 1000mg – Gélules d'huile de poisson certifiées	Midi et Soir Pendant un repas riche en graisses	1 à 2 gélules par jour	2 à 3 mois	- Déconseillé enfants - 14 ans. - Éviter si allergie au poisson. - Consulter si traitement anticoagulant.

Vigaia Shilajit – L'Élixir de Montagne pour Votre Vitalité	Matin à jeun Soir avec repas léger	1 gélule 2 fois par jour	1 à 3 mois	- Déconseillé femmes enceintes ou allaitantes. - Ne pas donner aux enfants - 16 ans. - Éviter si goutte, hémochromatose, calculs rénaux. - Consulter si hypotension.
--	---------------------------------------	--------------------------	------------	---

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

Conseils complémentaires

- Respectez rigoureusement les exigences Halal dans le choix de vos viandes et produits laitiers pour garantir la conformité de votre alimentation.
- Priorisez l'hydratation : Buvez au moins 2 litres d'eau par jour, surtout au réveil et entre les repas, pour soutenir l'élimination et la vitalité.
- Pour maximiser l'effet du Magnésium, prenez-le systématiquement le soir pour favoriser un sommeil réparateur, clé de votre bien-être général.
- Associez la prise d'Oméga 3 (Vigaia) à vos repas principaux pour une absorption optimale, car ces gélules nécessitent la présence de bonnes graisses alimentaires.

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.