

## 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.