

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 : Très Actif (pour soutenir l'objectif Énergie)
- 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 : 399 g / jour
 - Lipides : 81 g / jour
 - Niveau d'activité : Très Actif (pour soutenir l'objectif Énergie)
-

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- 100g de flocons d'avoine cuits à l'eau ou lait végétal
- 2 œufs brouillés (Halal) avec des épinards + 1 fruit frais

2. Collation matin

- Smoothie : Banane, lait d'amande, 1 c.à.s de miel, graines de chia

3. Déjeuner

- 150g de poulet grillé (Halal) ou poisson avec riz brun (200g cuit)
- Grande salade composée de légumes variés et huile d'olive

4. Collation après-midi

- Yaourt grec nature (Halal) ou fromage blanc + poignée de noix et amandes

5. Dîner

- 150g de bœuf haché maigre (Halal) avec légumes sautés (brocolis, poivrons)
- Patate douce ou quinoa (150g cuit)

6. Collation soir

- Petit bol de fruits rouges et 30g de graines de courge

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Multivitamine – Votre Allié Quotidien pour Énergie et Équilibre	Matin ou Midi au cours d'un repas	2 gélules par jour	1 à 3 mois	- Consulter si traitement médical - (diabète, coagulation, thyroïde).
Vigaia Vitamine B Complexe – Votre Source de Vitalité et d'Équilibre Nerveux	Matin au cours d'un repas	1 gélule par jour	1 à 3 mois	- Consulter si traitement neurologique - ou antidépresseurs.
Vigaia Vitamine B12 – Soutien Essentiel Contre la Fatigue et pour les Fonctions Cérébrales	Matin ou début d'après-midi au cours d'un repas	1 gélule par jour	1 à 3 mois	- Consulter en cas de maladie de Leber - ou troubles rénaux graves.

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Vitamine C Complexe – Bouclier Antioxydant et Énergie Naturelle	Matin ou au cours d'un repas (3 prises réparties)	1 gélule 3 fois par jour	1 à 3 mois	- Éviter si hémochromatose, calculs rénaux, - acidité gastrique, infections urinaires.

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

Conseils complémentaires

- Compte tenu de votre objectif d'énergie, assurez-vous de consommer des glucides complexes (riz complet, avoine) à chaque repas pour maintenir une glycémie stable et éviter les coups de fatigue.
- Le respect strict de l'alimentation Halal est crucial. Vérifiez toujours la certification des viandes et des produits transformés (gélatine, additifs) pour garantir la conformité.
- Hydratation : Buvez au moins 2,5 à 3 litres d'eau par jour, surtout si votre niveau d'activité est élevé, car la déshydratation est une cause majeure de baisse d'énergie.
- Optimisez l'absorption des vitamines B (essentielles à l'énergie) en les prenant régulièrement le matin, comme indiqué, pour un soutien maximal 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.