

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

Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 2 800 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 140 g / jour
 - Glucides : 385 g / jour
 - Lipides : 78 g / jour
- Niveau d'activité : Modérément Actif

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Flocons d'avoine (80g) cuits à l'eau ou au lait végétal, avec des baies et une cuillère de miel.
- 2 œufs brouillés (Halal) ou 100g de tofu brouillé.

2. Collation matin

- 1 pomme et une poignée d'amandes (30g).

3. Déjeuner

- Riz complet (200g cuit) avec 150g de poulet Halal grillé ou de lentilles.
- Grande portion de légumes verts cuits à la vapeur (brocolis, haricots verts).

4. Collation après-midi

- Yaourt grec nature (Halal) avec 1 banane et une pincée de cannelle.

5. Dîner

- Filet de poisson blanc (type cabillaud, 150g) cuit au four avec des herbes.
- Patates douces (150g) et une grande salade composée (tomates, concombre, huile d'olive).

6. Collation soir

- 2 tranches de pain complet avec une fine couche de beurre de cacahuète nature.

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Shilajit – L'Élixir de Montagne pour Votre Vitalité	Matin à jeun et Soir	N/A	1 à 3 mois	Pour optimiser la vitalité et la performance physique.
Vigaia Vitamine B Complexe – Votre Sourc de Vitalité et d'Équilibre Nerveux	Matin	N/A	1 à 3 mois	Soutien énergétique pour commencer la journée.

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

Conseils complémentaires

- Priorisez les glucides complexes (riz complet, avoine, patate douce) pour une libération d'énergie lente et constante, essentielle pour votre objectif d'énergie durable.
- Assurez-vous que toutes vos sources de protéines (viandes, volailles) sont certifiées Halal. Le poisson, les œufs et les légumineuses sont d'excellentes alternatives toujours conformes.

- Hydratez-vous régulièrement tout au long de la journée (au moins 2,5 litres d'eau) car la déshydratation est une cause majeure de fatigue.
- Ne sautez aucun des 6 repas. Cette fréquence aide à maintenir la glycémie stable et optimise l'absorption des nutriments, soutenant ainsi votre niveau d'énergie.

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.

VIGAIA

linktr.ee/vigaia