

## 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 : Modéré
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

### Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 2 700 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
  - Protéines : 169 g / jour
  - Glucides : 338 g / jour
  - Lipides : 75 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré

### Plan de repas sur une journée type

#### 1. Petit-déjeuner

- Porridge d'avoine (80g) cuit au lait végétal (halal)
- Garni de fruits rouges, de graines de chia et d'une poignée de noix

## 2. Collation matin

- 1 fruit de saison (ex: poire) et 1 yaourt nature (halal)

## 3. Déjeuner

- 150g de poulet grillé (halal) ou de légumineuses
- Riz complet (150g cuit) avec une grande portion de légumes verts sautés

## 4. Collation après-midi

- Deux tranches de pain complet avec du fromage frais (halal) et quelques amandes

## 5. Dîner

- Filet de poisson (ex: saumon ou cabillaud) au four
- Patates douces (150g) et brocolis vapeur assaisonnés à l'huile d'olive

## 6. Collation soir

- Tisane détox et une pomme

# Plan de prise des compléments

---

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Multivitamine – Votre Allié Quotidien pour Énergie et Équilibre	Matin (au repas) Midi (au repas)	2 gélules (1 le matin, 1 le midi)	1 à 3 mois	Soutient l'énergie, l'immunité et la concentration.

Vigaia Vitamine B Complexe – Votre Sourc de Vitalité et d'Équilibre Nerveux	Matin (au repas)	1 gélule	1 à 3 mois	Soutien énergétique pour la journée et équilibre nerveux.
---	------------------	----------	------------	---

Vigaia Vitamine B12 – Soutien Essentiel Contre la Fatigue et pour les Fonctions Cérébrales	Matin (au repas)	1 gélule	1 à 3 mois	Combat la fatigue et soutient les fonctions cérébrales.
--	------------------	----------	------------	---

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Vitamine C Complexé – Bouclier Antioxydant et Énergie Naturelle	Matin Midi Soir	1 gélule 3 fois par jour (répartir les prises)	1 à 12 semaines	Bouclier antioxydant et soutien énergétique optimal.

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

## Conseils complémentaires

- Prioriser les glucides complexes (riz complet, avoine) pour une libération d'énergie stable et durable tout au long de la journée.
- Assurez-vous que toutes les sources de protéines animales (viande, volaille) sont certifiées Halal pour respecter vos exigences alimentaires.
- Maintenir la régularité des six repas pour éviter les baisses de régime et optimiser l'absorption des vitamines B.
- Buvez au moins 2.5 litres d'eau par jour. L'hydratation est cruciale pour le métabolisme énergétique et l'efficacité des suppléments.

## 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.