

Plan Nutrition & Compléments Personnalisé

Date : 16/12/2025

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 : 2 300 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 144 g / jour
 - Glucides : 259 g / jour
 - Lipides : 77 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- 80 g de flocons d'avoine
- 250 ml de boisson végétale (amande ou soja)
- 1 banane moyenne
- 1 cuillère à soupe de beurre d'amande

2. Collation matin

- 1 yaourt végétal (soja)
- 15–20 g de noix ou amandes

3. Déjeuner

- 150 g de blanc de poulet ou dinde
- 120 g de riz basmati (poids cuit)
- Légumes variés (brocolis, carottes, courgettes...)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

4. Collation après-midi

- 1 fruit (pomme ou orange)
- 1 barre protéinée sans lactose

5. Dîner

- 140 g de saumon ou poisson gras
- 150 g de pommes de terre au four
- Légumes verts (haricots verts, épinards...)

6. Collation soir

- 150 g de fromage blanc végétal (soja)

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Vitamine B12 – Soutien Essentiel Contre la Fatigue et pour les Fonctions Céphaliques	Selon les besoins	N/A	En continu	Aucun
Vigaia Complexe de Collagène – Beauté, Articulations et Vitalité	Selon les besoins	N/A	En continu	Aucun
Vigaia Biotine 2500 mcg – Fortifiant Cheveux, Peau & Ongles	Selon les besoins	N/A	En continu	Aucun
Vigaia Collagène Peptides – Beauté et Articulations	Selon les besoins	N/A	En continu	Aucun

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

Conseils complémentaires

- Boire 1,5 à 2,5 L d'eau par jour.
- Viser 7–9 heures de sommeil par nuit pour une meilleure récupération.
- Être régulier sur l'alimentation et l'entraînement : les résultats viennent avec le temps.
- Adapter les quantités selon la faim, l'énergie et l'évolution du poids (\pm 100–200 kcal si besoin).

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