

## 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 Sourc 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 (essentiels 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, consultez votre médecin avant toute modification de votre alimentation ou ajout de compléments.