

Plan Nutrition & Compléments Personnalisé

Date : 01/01/2026

Profil du client

- Sexe : Homme
- Âge : 20 ans
- Taille : 172 cm
- Poids : 70 kg
- Objectif : Fitness, Prise de masse musculaire
- Niveau d'activité : Actif (4-5 fois/sem)
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 3 198 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 140 g / jour
 - Glucides : 420 g / jour
 - Lipides : 107 g / jour
- Niveau d'activité : Actif (4-5 fois/sem)

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Omelette de 4 œufs (Halal) avec épinards et fromage frais
- 100g de flocons d'avoine cuits à l'eau ou au lait d'amande, avec une poignée de noix et des baies

2. Collation matin

- Yaourt grec nature (150g) avec 2 cuillères à soupe de miel et une banane

3. Déjeuner

- 200g de poulet Halal grillé ou de bœuf haché Halal maigre
- 250g de riz basmati ou de quinoa avec une grande portion de légumes verts (brocolis, haricots)

4. Collation après-midi

- Shake post-entraînement : 30g de whey protein Halal et 1 pomme

5. Dîner

- 180g de saumon ou de dinde Halal, cuit au four
- 200g de patates douces ou de lentilles, accompagnées d'une salade d'avocat et d'huile d'olive

6. Collation soir

- 250g de fromage blanc 0% ou cottage cheese pour une digestion lente avant le coucher

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Ashwagandha KSM 66® – Gélules Adaptogènes Premium	Matin ou Soir (au cours d'un repas)	1 à 2 gélules	1 à 3 mois	- Non recommandé si enceinte/allaitante. - Ne pas prendre si hyperthyroïdie.

Vigaia Collagène Peptides – Beauté et Articulations	Matin ou Soir (après le repas)	1 cuillère doseuse (environ 8 g)	2 à 3 mois	- Déconseillé si enceinte/allaitante sans avis médical. - Ne pas donner aux enfants de moins de 6 ans.
--	-----------------------------------	--	------------	--

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Maca Noire – Vitalité, Énergie et Équilibre Hormonal	Matin ou Soir (après un repas)	1 à 2 gélules	1 à 3 mois	- Déconseillé si enceinte/allaitante. - Consulter si problèmes thyroïdiens ou hormonaux.
Vigaia Magnésium Bisglycinate + B6 – Sérénité, Sommeil et Vitalité Musculaire	Soir (avant le coucher) ou Matin et Soir	1 à 2 gélules	1 à 3 mois	- Non recommandé si insuffisance rénale. - Déconseillé si enceinte/allaitante.
Vigaia Multivitamine – Votre Allié Quotidien pour Énergie et Équilibre	Matin ou Midi (au cours d'un repas)	2 gélules	1 à 3 mois	- Déconseillé si enceinte/allaitante. - Consulter si diabète, troubles coagulation, affections thyroïdiennes.
Vigaia Tongkat Ali – Énergie, Force et Bien-être Quotidien	Matin ou Début d'après- midi (au cours d'un repas)	2 gélule	1 à 3 mois	- Déconseillé si enceinte/allaitante ou enfants. - Éviter si maladies cardiaques, rénales, hépatiques. - Consulter si prise de médicaments tension/diabète.

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

Conseils complémentaires

- Assurez-vous que TOUTES vos sources de protéines animales (viande, volaille) portent la certification Halal pour respecter vos restrictions alimentaires.
- Pour atteindre votre objectif de 3200 calories et 224g de protéines, privilégiez les aliments à haute densité calorique et nutritive (riz, pâtes complètes, oléagineux, huiles de qualité).
- Fractionnez vos repas en 6 prises par jour pour optimiser l'absorption des nutriments et maintenir un apport constant en protéines pour la synthèse musculaire.
- Hydratez-vous abondamment (3-4 litres d'eau par jour), surtout les jours d'entraînement intense (4-5 fois/semaine) pour soutenir la récupération musculaire.
- Consommez une source de glucides et de protéines dans l'heure suivant votre entraînement (Post-Workout Shake) pour maximiser la réparation et la croissance des fibres musculaires.

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.