

## 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.<br>- 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.<br>- 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déconseillé si enceinte/allaitante.</li> <li>- Consulter si problèmes thyroïdiens ou hormonaux.</li> </ul>   |
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Non recommandé si insuffisance rénale.</li> <li>- Déconseillé si enceinte/allaitante.</li> </ul>   |
| Vigaia Multivitamine – Votre Allié Quotidien pour Énergie et Équilibre        | Matin ou Midi (au cours d'un repas)               | 2 gélules     | 1 à 3 mois | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déconseillé si enceinte/allaitante.</li> <li>- Consulter si diabète, troubles coagulation, affections thyroïdiennes.</li> </ul>  |
| 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 | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Déconseillé si enceinte/allaitante ou enfants.</li> <li>- Éviter si maladies cardiaques, rénales, hépatiques.</li> <li>- Consulter si prise de médicaments tension/diabète.</li> </ul> |

**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.