

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 : 2 800 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 175 g / jour
 - Glucides : 350 g / jour
 - Lipides : 78 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Bol de flocons d'avoine (80g) cuits au lait (Halal) ou eau
- Garniture : Banane, miel et une poignée de noix

2. Collation matin

- Yaourt nature Halal (150g) avec 30g d'amandes

3. Déjeuner

- Filet de poulet Halal grillé (150g) ou Tagine de légumes et poulet
- Quinoa ou riz brun (200g cuit) et grande salade mixte assaisonnée à l'huile d'olive

4. Collation après-midi

- Pain complet (50g) avec beurre de cacahuète naturel et une pomme

5. Dîner

- Poisson blanc (type cabillaud) ou bœuf haché maigre Halal (150g)
- Légumes verts à la vapeur (brocoli, haricots) et 150g de patate douce

6. Collation soir

- Fromage blanc (Halal) ou un verre de lait chaud

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) - Déconseillé aux moins de 12 ans sans avis médical

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 médical - (problèmes neurologiques 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 si 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 des repas (Répartir en 3 prises)	1 gélule 3 fois par jour	1 à 3 mois	- Consulter si hémochromatose - Éviter si calculs rénaux ou acidité gastrique

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

Conseils complémentaires

- Priorisez les glucides complexes (riz brun, patates douces, avoine) pour garantir une libération d'énergie stable et éviter les pics de fatigue.
- Assurez-vous que toutes les sources de protéines animales (viande, volaille) sont certifiées Halal pour respecter vos restrictions alimentaires.
- Maintenez une hydratation constante tout au long de la journée, car elle est cruciale pour l'absorption des vitamines B et le métabolisme énergétique.
- Intégrez 20 minutes d'activité physique modérée quotidienne pour maximiser les effets des suppléments et améliorer votre niveau d'énergie global.

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.