

## Plan Nutrition & Compléments Personnalisé

Date : 23/12/2025

---

### Profil du client

---

- Sexe : Homme
- Âge : 20 ans
- Taille : 180 cm
- Poids : 80 kg
- Objectif : Bien-être
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

### Besoins journaliers estimés

---

- Apport calorique cible : 2 /600 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
  - Protéines : 143 g / jour
  - Glucides : 312 g / jour
  - Lipides : 87 g / jour

---

### Plan de repas sur une journée type

---

#### 1. Petit-déjeuner

- Smoothie (200ml lait d'amande, 1 banane, 1 poignée d'épinards, 1 c.à.s de graines de chia)
- 2 œufs brouillés (Halal) avec des fines herbes

## 2. Collation matin

- 1 pomme et une poignée de noix de cajou

## 3. Déjeuner

- Salade composée : Quinoa (150g cuit), poulet grillé (Halal, 120g), légumes variés (tomates, concombres, poivrons)
- Vinaigrette à l'huile d'olive et citron

## 4. Collation après-midi

- Yaourt nature (Halal) avec une cuillère de miel et des baies fraîches

## 5. Dîner

- Filet de saumon (150g) cuit au four
- Patates douces rôties (200g) et brocolis vapeur

## 6. Collation soir

- Tisane apaisante et 2 carrés de chocolat noir (>70%)

# Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Collagène Peptides – Beauté et Articulations	Matin ou Soir Après le repas	1 cuillère doseuse	2 à 3 mois	- Déconseillé femmes enceintes ou allaitantes. - Ne pas donner aux enfants de moins de 6 ans.

Vigaia Magnésium Bisglycinate + B6 – Sérénité, Sommeil et Vitalité Musculaire	Soir Avant le coucher	1 à 2 gélules	1 à 3 mois	- Non recommandé femmes enceintes ou allaitantes. - Déconseillé si insuffisance rénale. - Déconseillé aux enfants (sans avis médical).
---	--------------------------	---------------	------------	--

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Oméga 3 1000mg – Gélules d'huile de poisson certifiées	Midi et Soir Pendant un repas riche en graisses	1 à 2 gélules par jour	2 à 3 mois	- Déconseillé enfants - 14 ans. - Éviter si allergie au poisson. - Consulter si traitement anticoagulant.

Vigaia Shilajit – L'Élixir de Montagne pour Votre Vitalité	Matin à jeun Soir avec repas léger	1 gélule 2 fois par jour	1 à 3 mois	- Déconseillé femmes enceintes ou allaitantes. - Ne pas donner aux enfants - 16 ans. - Éviter si goutte, hémochromatose, calculs rénaux. - Consulter si hypotension.
--	---------------------------------------	--------------------------	------------	---

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

## Conseils complémentaires

- Respectez rigoureusement les exigences Halal dans le choix de vos viandes et produits laitiers pour garantir la conformité de votre alimentation.
- Priorisez l'hydratation : Buvez au moins 2 litres d'eau par jour, surtout au réveil et entre les repas, pour soutenir l'élimination et la vitalité.
- Pour maximiser l'effet du Magnésium, prenez-le systématiquement le soir pour favoriser un sommeil réparateur, clé de votre bien-être général.
- Associez la prise d'Oméga 3 (Vigaia) à vos repas principaux pour une absorption optimale, car ces gélules nécessitent la présence de bonnes graisses alimentaires.

# 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.