

## Plan Nutrition & Compléments Personnalisé

Date : 16/12/2025

### Profil du client

- Sexe : Homme
- Âge : 18 ans
- Taille : Non spécifié
- Poids : Non spécifié
- Objectif : Énergie
- Niveau d'activité : Modérément Actif (Études et activité physique légère à modérée)
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

### Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 2 800 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
  - Protéines : 120 g / jour
  - Glucides : 460 g / jour
  - Lipides : 80 g / jour
- Niveau d'activité : Modérément Actif (Études et activité physique légère à modérée)

### Plan de repas sur une journée type

#### 1. Petit-déjeuner

- Bol de flocons d'avoine (80g) cuits à l'eau ou lait végétal (Halal)
- Une banane ou des baies
- 2 œufs brouillés (Halal) ou une portion de fromage blanc (Halal)

## 2. Collation matin

- Une poignée d'amandes ou de noix (30g)
- Un fruit de saison (pomme, orange)

## 3. Déjeuner

- 150g de poulet grillé (Halal) ou de thon au naturel
- 200g de riz brun ou de quinoa
- Grande salade verte et légumes variés avec huile d'olive

## 4. Collation après-midi

- Yaourt grec nature (Halal) ou Houmous avec bâtonnets de légumes
- Une galette de riz ou une tranche de pain complet

## 5. Dîner

- 150g de poisson (Saumon ou Merlu) ou de bœuf maigre (Halal)
- Légumes racines rôtis (patates douces, carottes)
- Grande portion de légumes verts cuits (brocolis, haricots)

## 6. Collation soir

- Tisane (menthe, verveine)
- Un carré de chocolat noir (70% minimum)

# Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Vitamine B12 – Soutien Essentiel Contre la Fatigue et pour les Fonctions Cérébrales	Matin, au petit-déjeuner	N/A	En continu (minimum 3 mois)	Cruciale pour le métabolisme énergétique et la réduction de la fatigue. Prendre au début de la journée pour maximum d'effet.
Vigaia Maca Noire – Vitalité, Énergie et Équilibre Hormonal	Midi, avec le déjeuner	N/A	Cycles de 2 mois, puis pause d'un mois	Excellent adaptogène pour l'endurance et la vitalité générale, sans impact sur le système nerveux comme la caféine.

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

## **Conseils complémentaires**

---

- Hydratation : Buvez au moins 2.5 litres d'eau par jour pour optimiser l'énergie et les fonctions cognitives.
- Sommeil Régulier : À 18 ans, le sommeil est fondamental pour la récupération et la concentration. Visez 7 à 9 heures de sommeil de qualité par nuit.
- Halal et Protéines : Assurez-vous que toutes vos sources de viande (poulet, bœuf) et de gélatine dans les produits transformés ou compléments sont certifiées Halal. Nos produits recommandés sont sélectionnés pour être compatibles (B12 et Maca sont généralement végétales/synthétiques).
- Éviter les pics de sucre : Priviliez les glucides complexes (riz brun, avoine) plutôt que les sucres rapides pour maintenir une énergie stable toute la journée.

## **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.

**VIGAIA**

[www.vigaia.com](http://www.vigaia.com)



[linktr.ee/vigaia](https://linktr.ee/vigaia)