

Plan Nutrition & Compléments Personnalisé

Date : 30/12/2025

Profil du client

- Sexe : Homme
- Âge : 21 ans
- Taille : 181 cm
- Poids : 70 kg
- Objectif : Prise de masse musculaire, Fitness, Reduction Du Stress
- Niveau d'activité : Modéré (2-3 fois/sem)
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 2 983 kcal / jour
 - Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 112 g / jour
 - Glucides : 385 g / jour
 - Lipides : 99 g / jour
 - Niveau d'activité : Modéré (2-3 fois/sem)
-

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- 100g de flocons d'avoine cuits à l'eau ou au lait végétal
- 4 œufs brouillés (Halal) ou omelette avec des légumes
- 1 fruit (banane ou baies)

2. Collation matin

- 200g de Skyr ou de yaourt Grec nature (Halal)
- Une poignée d'amandes ou de noix

3. Déjeuner

- 180g de blanc de poulet ou de bœuf haché (Halal) grillé ou cuit sans excès de graisse
- 250g de riz brun ou de quinoa
- Grande portion de légumes verts de saison

4. Collation après-midi

- Shake de protéines (si disponible, Halal) ou 100g de fromage blanc
- 1 galette de riz avec une cuillère à soupe de beurre de cacahuète naturel

5. Dîner

- 180g de filet de poisson blanc (cabillaud, tilapia) ou de dinde (Halal)
- 200g de patates douces ou de lentilles
- Salade composée assaisonnée à l'huile d'olive

6. Collation soir

- 200g de fromage cottage ou de Kéfir (Halal) pour une digestion lente des protéines

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Ashwagandha KSM 66® – Gélules Adaptogènes Premium	Soir (Au cours du repas)	1 à 2 gélules	1 à 3 mois	- Non recommandé si enceinte ou allaitante. - Éviter en cas d'hyperthyroïdie. - Consulter si traitement médical.
Vigaia Maca Noire – Vitalité, Énergie et Équilibre Hormonal	Matin (Après le repas)	1 à 2 gélules	1 à 3 mois	- Déconseillé si enceinte ou allaitante. - Éviter si problèmes

			thyroïdiens/hormonaux spécifiques.
			- Consulter si traitement médical.
Vigaia Magnésium Bisglycinate + B6 – Sérénité, Sommeil et Vitalité Musculaire	Soir (Avant le coucher)	1 à 2 gélules 1 à 3 mois	- Non recommandé si enceinte ou allaitante. - Déconseillé si insuffisance rénale. - Consulter si traitement médical.

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

Conseils complémentaires

- Maximisez votre consommation de protéines (224g/jour) en répartissant les sources Halal sur les six repas pour soutenir efficacement la prise de masse musculaire.
- Utilisez les collations (matin et après-midi) pour atteindre facilement votre surplus calorique nécessaire à la prise de masse.
- Prenez l'Ashwagandha et le Magnésium le soir pour optimiser la qualité du sommeil et la récupération nerveuse, deux piliers de la réduction du stress et de la croissance musculaire.
- Assurez-vous que toutes les sources de viande, volaille et gélatine (si utilisée) sont certifiées Halal pour respecter vos restrictions alimentaires.
- Hydratez-vous abondamment (3-4 litres d'eau) pour faciliter l'assimilation des nutriments et soutenir l'activité physique modérée.

Avertissement

Ce plan nutritionnel ne remplace pas un avis médical.

En cas de médicaments ou pathologies, consulte ton médecin avant toute modification de ton ~~végan~~ végétalisation ou ajout de compléments. www.vigaia.com linktr.ee/vigaia