

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 /700 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 169 g / jour
 - Glucides : 338 g / jour
 - Lipides : 75 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Porridge d'avoine (80g) cuit au lait végétal (halal)
- Garni de fruits rouges, de graines de chia et d'une poignée de noix

2. Collation matin

- 1 fruit de saison (ex: poire) et 1 yaourt nature (halal)

3. Déjeuner

- 150g de poulet grillé (halal) ou de légumineuses
- Riz complet (150g cuit) avec une grande portion de légumes verts sautés

4. Collation après-midi

- Deux tranches de pain complet avec du fromage frais (halal) et quelques amandes

5. Dîner

- Filet de poisson (ex: saumon ou cabillaud) au four
- Patates douces (150g) et brocolis vapeur assaisonnés à l'huile d'olive

6. Collation soir

- Tisane détox et une pomme

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Multivitamine – Votre Allié Quotidien pour Énergie et Équilibre	Matin (au repas) Midi (au repas)	2 gélules (1 le matin, 1 le midi)	1 à 3 mois	Soutient l'énergie, l'immunité et la concentration.
Vigaia Vitamine B Complexe – Votre Sourc de Vitalité et d'Équilibre Nerveux	Matin (au repas)	1 gélule	1 à 3 mois	Soutien énergétique pour la journée et équilibre nerveux.
Vigaia Vitamine B12 – Soutien Essentiel Contre la Fatigue et pour les Fonctions Cérébrales	Matin (au repas)	1 gélule	1 à 3 mois	Combat la fatigue et soutient les fonctions cérébrales.

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Vitamine C Complexe – Bouclier Antioxydant et Énergie Naturelle	Matin Midi Soir	1 gélule 3 fois par jour (répartir les prises)	1 à 12 semaines	Bouclier antioxydant et soutien énergétique optimal.

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

Conseils complémentaires

- Prioriser les glucides complexes (riz complet, avoine) pour une libération d'énergie stable et durable tout au long de la journée.
- Assurez-vous que toutes les sources de protéines animales (viande, volaille) sont certifiées Halal pour respecter vos exigences alimentaires.
- Maintenir la régularité des six repas pour éviter les baisses de régime et optimiser l'absorption des vitamines B.
- Buvez au moins 2.5 litres d'eau par jour. L'hydratation est cruciale pour le métabolisme énergétique et l'efficacité des suppléments.

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.