

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 : Modérément Actif à Actif (pour le maintien de l'énergie)
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 3 000 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 135 g / jour
 - Glucides : 405 g / jour
 - Lipides : 93 g / jour
- Niveau d'activité : Modérément Actif à Actif (pour le maintien de l'énergie)

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Bol de flocons d'avoine (60g) cuits au lait d'amande
- Yaourt nature (Halal) avec une cuillère à café de miel et une poignée de noix

2. Collation matin

- Une banane et un verre d'eau

3. Déjeuner

- Blanc de poulet Halal grillé (150g) avec riz brun (100g cuit)
- Grande salade mixte (laitue, tomate, concombre) assaisonnée à l'huile d'olive

4. Collation après-midi

- Une tranche de pain complet avec du houmous

5. Dîner

- Pâtes complètes (120g cru) avec sauce bolognaise à la viande hachée Halal maigre
- Légumes verts vapeur (brocolis ou haricots verts)

6. Collation soir

- Une poignée d'amandes ou de noix de cajou

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	Déconseillé femmes enceintes/allaitantes. - Ne pas donner aux enfants de moins de 12 ans. - Consulter si traitement maladies chroniques (Ginseng/Vit. - K2/Fer).

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	Déconseillé femmes enceintes/allaitantes et enfants. - Consulter si traitement neurologique ou antidépresseurs.
---	--------------------------------	-------------------	------------	---

Vigaia Vitamine B12

– Soutien Essentiel
Contre la Fatigue et
pour les Fonctions
Cérébrales

Matin ou début
d'après-midi

(De préférence
avec un repas)

1 gélule par
jour

1 à 3 mois

Déconseillé femmes
enceintes/allaitantes et enfants. -

Consulter si maladie de Leber ou troubles rénaux graves.

Vigaia Vitamine C Complexe – Bouclier Antioxydant et Énergie Naturelle	Matin ou au cours d'un repas	1 gélule 3 fois par jour	1 à 3 mois	Déconseillé femmes enceintes/allaitantes et enfants. - Consulter si hémochromatose ou calculs rénaux. - Éviter si acidité gastrique, infections urinaires ou goutte.
--	------------------------------	--------------------------	------------	--

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

Conseils complémentaires

- Privilégiez les glucides complexes (céréales complètes, légumineuses) pour une libération d'énergie stable et durable tout au long de la journée.
- Maintenez une hydratation optimale (au moins 2 litres d'eau par jour), car la déshydratation est une cause fréquente de baisse d'énergie et de concentration.
- Assurez-vous que toutes les sources de protéines animales (viandes, volailles) sont certifiées Halal, conformément à vos restrictions alimentaires.
- Pour maximiser l'effet des vitamines (B et C), prenez vos compléments alimentaires systématiquement au cours des repas pour une meilleure absorption.

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.