

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 : Modéré
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 3 /000 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 165 g / jour
 - Glucides : 398 g / jour
 - Lipides : 83 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- 80g de flocons d'avoine cuits à l'eau ou au lait d'amande
- 3 œufs brouillés (certifiés Halal) avec une cuillère à café d'huile d'olive

2. Collation matin

- 1 pomme moyenne et une poignée de noix (30g d'amandes)

3. Déjeuner

- 150g de blanc de poulet grillé (certifié Halal)
- 200g de riz brun ou de quinoa avec des légumes verts vapeur (brocolis, haricots verts)

4. Collation après-midi

- 1 banane et 150g de yaourt nature grec (ou un équivalent Halal)

5. Dîner

- 150g de steak haché maigre (certifié Halal) ou de poisson (saumon/tilapia)
- Grande salade composée de patate douce, avocat et vinaigrette à l'huile d'olive

6. Collation soir

- 125g de fromage blanc 0% ou une petite poignée de noix de cajou

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Multivitamines & Minéraux	Matin	N/A	3 mois	Soutien général pour combler les carences potentielles et optimiser le métabolisme énergétique. Choisir une option dans la limite du budget.

Oméga-3 (Huile de Poisson)	Midi ou Soir	N/A	En continu	Crucial pour la fonction cérébrale et la réduction de l'inflammation, soutenant une énergie stable. Vérifier la source et éviter la gélatine (doit être Halal si non-végétarien).
----------------------------	--------------	-----	------------	---

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

Conseils complémentaires

- Compte tenu de votre objectif 'Énergie', assurez-vous de boire au moins 3 litres d'eau par jour pour maintenir l'hydratation et optimiser le transport des nutriments.
- Privilégiez les glucides complexes (riz brun, avoine, quinoa) aux sucres simples. Ils libèrent l'énergie lentement, évitant les pics et les chutes de glycémie qui causent la fatigue.
- Etant donné la restriction Halal, planifiez vos achats de protéines à l'avance et utilisez des fournisseurs certifiés fiables pour garantir la conformité de tous vos repas.
- Ne sautez aucun des 6 repas. La répartition de l'apport calorique en 6 prises est essentielle pour maintenir un niveau d'énergie élevé et constant tout au long de la journée à 18 ans.

Avertissement

Ce plan nutritionnel ne remplace pas un avis médical.

En cas de médicaments ou pathologies, consultez ton médecin avant toute modification de ton alimentation ou ajout de compléments.

VIGAIA

