

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 à Actif (pour soutenir les objectifs d'énergie)
- Allergies ou régime : halal
- Médicaments et remarques : Aucun

Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 2 900 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 145 g / jour
 - Glucides : 362 g / jour
 - Lipides : 97 g / jour
- Niveau d'activité : Modéré à Actif (pour soutenir les objectifs d'énergie)

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Flocons d'avoine (80g) cuits à l'eau ou au lait végétal
- 2 œufs brouillés (Halal) ou 1 portion de whey protéine (si Halal certifiée)
- Fruits rouges ou banane

2. Collation matin

- Une poignée d'amandes ou de noix
- Yaourt nature (Halal)

3. Déjeuner

- Riz complet ou quinoa (200g cuit)
- Blanc de poulet ou poisson grillé (150g, Halal)
- Grande portion de légumes verts frais (brocolis, haricots verts)

4. Collation après-midi

- Pain complet avec beurre de cacahuète naturel
- Fruit (pomme ou poire)

5. Dîner

- Steak haché maigre (150g, Halal) ou lentilles/pois chiches (pour une option végétarienne)
- Patates douces ou pommes de terre (150g)
- Salade composée avec huile d'olive

6. Collation soir

- Tisane et quelques noix de cajou

Plan de prise des compléments

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
Vigaia Vitamine B12 – Soutien Essentiel Contre la Fatigue et pour les Fonctions Cérébrales	Matin, avec le petit-déjeuner	N/A	En continu (selon les besoins)	La B12 est cruciale pour la productivité d'énergie et le système nerveux, particulièrement si l'apport en viande est limité. Elle est compatible Halal.
Vigaia Maca Noire – Vitalité, Énergie et Équilibre Hormonal	Matin ou Déjeuner	N/A	Cure de 3 mois, renouvelable après une pause d'un mois	La Maca Noire est excellente pour augmenter la vitalité et l'endurance, sans dépasser votre budget de 50 €. Elle est végétale et compatible Halal.

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

Conseils complémentaires

- Étant donné votre restriction Halal, assurez-vous de choisir des sources de protéines certifiées (viande, volaille). Pour les protéines en poudre, vérifiez toujours la certification Halal.
- Pour maximiser l'énergie, priviliez les glucides complexes (céréales complètes, et l'absence de gélatine porcine dans les gélules, évitez ainsi les pics et chutes de glycémie).
- L'hydratation est fondamentale pour l'énergie. Visez au moins 2,5 à 3 litres d'eau par jour, surtout si vous êtes actif.

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

linktr.ee/vigaia