

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

Besoins journaliers estimés

- Apport calorique cible : 2 /900 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 181 g / jour
 - Glucides : 363 g / jour
 - Lipides : 81 g / jour
- Niveau d'activité : Modérément actif

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Bol de flocons d'avoine cuits au lait (Halal) ou à l'eau, garni de banane et de noix.
- 3 œufs brouillés (préparation Halal) avec une pincée de curcuma.

2. Collation matin

- Pomme moyenne et une poignée d'amandes.

3. Déjeuner

- Poitrine de poulet grillée (certifiée Halal) assaisonnée.
- Grande portion de riz brun (200g cuit) avec des légumes vapeur (brocolis, haricots verts).

4. Collation après-midi

- Yaourt nature (laitier Halal) avec une cuillère à café de miel.

5. Dîner

- Soupe de lentilles riche en légumes et en protéines.
- 2 tranches de pain complet avec du houmous.

6. Collation soir

- Un verre de lait (Halal) ou une petite portion de fromage blanc nature.

Plan de prise des compléments

Aucun produit ou complément n'a été sélectionné pour le moment.

Conseils complémentaires

- Pour maximiser l'énergie, privilégiez les glucides complexes (riz brun, avoine, légumineuses) qui assurent une libération d'énergie stable et durable.
- Étant donné la restriction Halal, vérifiez toujours l'origine et la certification de toutes les viandes, volailles et produits laitiers. Les œufs et les légumineuses sont d'excellentes sources de protéines abordables.
- Maintenez une hydratation optimale (2.5 à 3 litres d'eau par jour) car la déshydratation est une cause fréquente de baisse d'énergie et de fatigue chez les jeunes adultes.
- Répartissez votre apport calorique sur 6 repas pour éviter les pics et les chutes de glycémie, assurant ainsi un niveau d'énergie constant tout au long de la journée.

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

