

## 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 : Actif
- 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 : 304 g / jour
  - Lipides : 90 g / jour
- Niveau d'activité : Actif

### Plan de repas sur une journée type

#### 1. Petit-déjeuner

- Flocons d'avoine cuits au lait d'amande (ou autre lait végétal)
- 1 portion de fruits frais (ex: banane, baies), 1 poignée de noix ou graines

## 2. Collation matin

- Yaourt nature Halal ou fromage blanc 0% avec une cuillère de miel

## 3. Déjeuner

- Blanc de poulet grillé (certifié Halal) ou lentilles
- Riz brun ou quinoa, grande portion de légumes vapeur (brocolis, haricots verts)

## 4. Collation après-midi

- Pain complet (2 tranches) avec beurre d'arachide naturel, 1 pomme

## 5. Dîner

- Filet de poisson blanc (cabillaud, sole) ou œufs brouillés Halal
- Patate douce ou boulgour, grande salade verte assaisonnée à l'huile d'olive

## 6. Collation soir

- Infusion, petite poignée d'amandes ou 1 carré de chocolat noir (>70%)

# 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/enfants. - Consulter si traitement médical (neurologique/antidépresseurs).
---	--------------------------------	-------------------	------------	--

Vigaia Vitamine B12

– Soutien Essentiel  
Contre la Fatigue et  
pour les Fonctions  
Cérébrales

Matin ou début  
d'après-midi

(Au cours d'un repas)

1 gélule par jour

1 à 3 mois

- Déconseillé femmes enceintes/allaitantes/enfants.

- Consulter si maladie de Leber ou troubles rénaux graves.

Vigaia Vitamine C Complexé – Bouclier Antioxydant et Énergie Naturelle	Matin ou au cours d'un repas (Répartir les prises dans la journée)	1 gélule 3 fois par jour	1 à 3 mois	- Déconseillé femmes enceintes/allaitantes/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

---

- Assurez-vous que toutes les sources de protéines animales (viandes, volailles) sont strictement certifiées Halal pour respecter vos restrictions alimentaires.
- Pour maximiser l'énergie, privilégiez les glucides complexes à indice glycémique bas (quinoa, riz brun, patate douce) pour éviter les pics et les chutes de sucre.
- Maintenez une hydratation constante tout au long de la journée (au moins 2 litres d'eau) pour soutenir l'efficacité des vitamines B et C et optimiser la vitalité.
- Établissez un horaire de sommeil régulier (7 à 9 heures par nuit) car le repos est fondamental pour la régénération énergétique et la concentration.

## 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.