

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 : 3 000 kcal / jour
- Répartition des macronutriments :
 - Protéines : 165 g / jour
 - Glucides : 413 g / jour
 - Lipides : 77 g / jour
- Niveau d'activité : Modérément Actif

Plan de repas sur une journée type

1. Petit-déjeuner

- Porridge d'avoine (lait d'amande/végétal) avec graines de chia, baies, et noix.
- 2 œufs brouillés (halal) ou 100g de dinde/poulet fumé (halal).

2. Collation matin

- 1 fruit de saison (pomme/orange) et une poignée d'amandes ou noix.

3. Déjeuner

- Salade de riz complet (200g cuit) avec poulet grillé (150g, halal), légumes frais (tomates, concombres).
- Assaisonnement à l'huile d'olive et jus de citron.

4. Collation après-midi

- Yaourt grec nature (halal) avec une cuillère de miel et une tartine de pain complet.

5. Dîner

- Filet de poisson (saumon ou cabillaud, 180g) avec patates douces rôties (200g) et une grande portion de brocolis vapeur.
- Alternative : Tajine de légumes et lentilles (halal).

6. Collation soir

- Infusion et 2 carrés de chocolat noir (70% minimum).

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 si enceinte ou allaitante Ne pas donner aux enfants de moins de 12 ans Consulter si traitement pour maladies chroniques

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 si enceinte, allaitante ou enfants Consulter si traitement neurologique ou antidépresseurs
---	------------------------------	-------------------	------------	---

Produit	Moment	Dose	Durée	Commentaires
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 si enceinte, allaitante ou 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 Répartir les prises	1 gélule 3 fois par jour	1 à 3 mois	Déconseillé si enceinte, allaitante ou enfants Consulter si hémochromatose ou calculs rénaux Éviter si acidité gastrique, cystites ou goutte
--	---	--------------------------	------------	--

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

Conseils complémentaires

- Priorisez les glucides complexes (avoine, riz complet, patates douces) répartis sur les 6 repas pour maintenir une énergie stable et éviter les pics.
- Assurez-vous que toutes les sources de protéines animales (viande, volaille) sont certifiées Halal pour respecter vos restrictions alimentaires.
- Maintenez une hydratation élevée (2.5L à 3L d'eau par jour) pour optimiser l'absorption des nutriments et le métabolisme énergétique.
- Prenez vos suppléments de Vitamines B et C le matin, car ils sont essentiels pour le métabolisme énergétique et maximisent l'effet anti-fatigue en début de 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.