



Documentation Technique - Projet Nutri Strong

Table des matières

1. Présentation du projet	3
2. Cahier des charge	4
Objet du document	4
Contexte et objectifs	4
Intérêts et contraintes	4
6. Organisation par Zoning	7
 Structure Générale	8
 Page Panier	9
 Page Connexion / Inscription	9
 Avantages	9
 Conclusion	9
4 . PHPMailer dans ce projet : Explication simple	10
Fonctionnement de PHPMailer dans ce projet	10
5. Conception du site ou de l'application	12
 Architecture technique de l'application	12
 Schéma de base de données	13
6. Outils et technologies utilisés	15
7. Développement	16
Cas d'utilisation principaux	16
Détail d'une implémentation : Affichage des détails d'une commande	16
Code PHP exemple	16
Affichage HTML exemple	17
Autres fonctionnalités développées	17
 Affichage des produits	17
 Fonctionnalité de connexion	18
8. Annexes	19
Captures d'écran	19
Page d'accueil non connecté	19
Page d'accueil connecté	19
Page Admin	20
Page Magasin	21
Page Produit	21
Page Recette	22
Page détail recette	22
Page Accueil - Fonctionnalité	22
Page Chat Communautaire	23
Page Chat Communautaire - Salon	23
Page Blog	23
Page programme Personnalisé	24
Page Avis	24
Page Panier	24
Page Profil	25
Page Barre de recherche	26

1. Présentation du projet

Contexte

Le projet **NutriStrong** est une plateforme web multi fonctionnelle dédiée à la musculation, à la nutrition et au commerce en ligne. Il a été développé dans le cadre de l'épreuve E5 du **BTS SIO, option SLAM**. L'objectif principal est de fournir aux utilisateurs des outils pour gérer leurs entraînements, acheter des produits , suivre leurs commandes effectuées, consulter des recettes et interagir via des salons de discussion.

Durée

Le projet a été réalisé sur une période de 6 mois, incluant les phases de conception, développement, tests et déploiement.

Objectif

Objectifs fonctionnels	Objectifs techniques
<ul style="list-style-type: none">-Permettre aux utilisateurs de gérer leurs programmes d'entraînement personnalisés.-Offrir une boutique en ligne pour acheter des produits liés à la musculation et à la nutrition.-Proposer des recettes adaptées aux objectifs des utilisateurs.-Fournir un espace de discussion communautaire via des salons de chat.-Faciliter la gestion des commandes pour les administrateurs.	<ul style="list-style-type: none">-Développer une application web responsive et performante. -Assurer la sécurité des données utilisateurs (authentification, gestion des commandes). -Optimiser les performances pour un hébergement local (Laragon).

Scénario de démonstration

1. Connexion utilisateur : L'utilisateur se connecte à son compte.
2. Consultation des programmes : L'utilisateur consulte ses programmes personnalisés et peut en créer de nouveaux.
3. Commande de produits : L'utilisateur ajoute des produits au panier et passe une commande.
4. Gestion des commandes : L'administrateur valide les commandes et envoie des notifications.
5. Interaction communautaire : L'utilisateur participe à des discussions dans les salons.
6. barre de recherche : recherche a l'aide des mots pour affichées filtre de page avec le mots

2. Cahier des charge

Objet du document

Ce document présente l'ensemble des spécifications fonctionnelles et techniques du projet **NutriStrong**. Il expose le cadre dans lequel le projet a été conçu, les choix de conception réalisés, les outils utilisés, les fonctionnalités mises en œuvre, ainsi que les contraintes rencontrées au cours du développement. Il sert de référence pour comprendre la logique du projet et évaluer sa pertinence par rapport aux besoins exprimés.

Contexte et objectifs

Le projet NutriStrong s'inscrit dans une volonté de répondre à la demande croissante d'outils numériques complets pour accompagner les pratiquants de musculation et les passionnés de nutrition dans leur quotidien. Actuellement, il existe de nombreuses ressources dispersées (applications de sport, blogs de recettes, boutiques en ligne), mais peu de plateformes proposent une approche centralisée et intégrée. NutriStrong ambitionne de regrouper en un seul espace des fonctionnalités complémentaires telles que la consultation de programmes d'entraînement, l'accès à des recettes nutritionnelles adaptées, et la possibilité d'acheter des produits spécialisés dans une boutique en ligne.

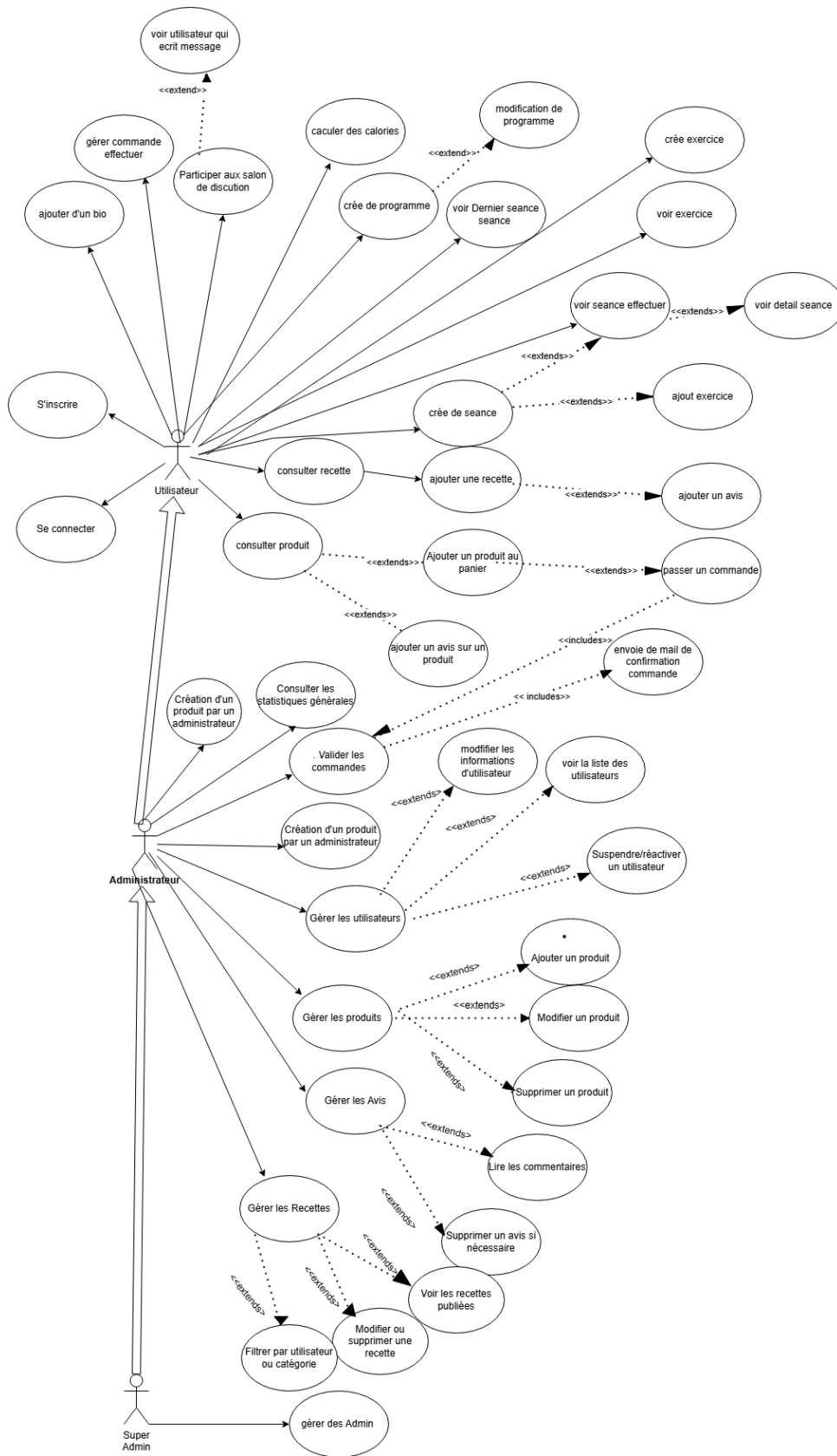
L'objectif principal est de proposer une **plateforme web claire, fluide et performante**, à la fois du point de vue de l'utilisateur et de l'administrateur. L'utilisateur final doit pouvoir naviguer facilement, trouver rapidement les contenus recherchés et interagir efficacement avec les différentes parties de la plateforme. Côté administration, le but est de fournir un espace de gestion simple et efficace pour suivre les commandes, publier du contenu, et assurer la cohérence globale du site.

Intérêts et contraintes

Le projet présente plusieurs intérêts majeurs. D'une part, il permet de **centraliser des services** habituellement dispersés (entraînement, nutrition, boutique), offrant ainsi un gain de temps et une meilleure expérience utilisateur. D'autre part, il offre une **interface moderne et responsive**, adaptée aux usages sur ordinateur comme sur mobile, ce qui est essentiel dans un contexte d'usage nomade. Pour les administrateurs, la plateforme offre une **gestion simplifiée** des contenus et des commandes, sans nécessité de compétences techniques avancées.

Cependant, la réalisation du projet s'est également accompagnée de contraintes significatives. Le **respect des délais** de développement a exigé une organisation rigoureuse du travail et une priorisation des fonctionnalités. La **sécurisation des données** utilisateurs a été une priorité, notamment en ce qui concerne les mots de passe, les commandes, et les informations personnelles. Enfin, le site a été conçu pour fonctionner dans un environnement local basé sur **Laragon**, ce qui a nécessité une attention particulière à l'**optimisation des performances**, tant en développement qu'en exécution.

Un **diagramme de cas d'utilisation** est présenté ci-dessous pour illustrer les principales interactions entre les utilisateurs et le système.



Charte graphique et logo :

Palette de couleurs :

- Bleu (#007BFF) : Symbolise la confiance et la sérénité.
- Vert (#28A745) : Représente la santé et la vitalité.
- Gris clair (#F8F9FA) : Utilisé pour les arrière-plans neutres.



Symbolisme du logo :

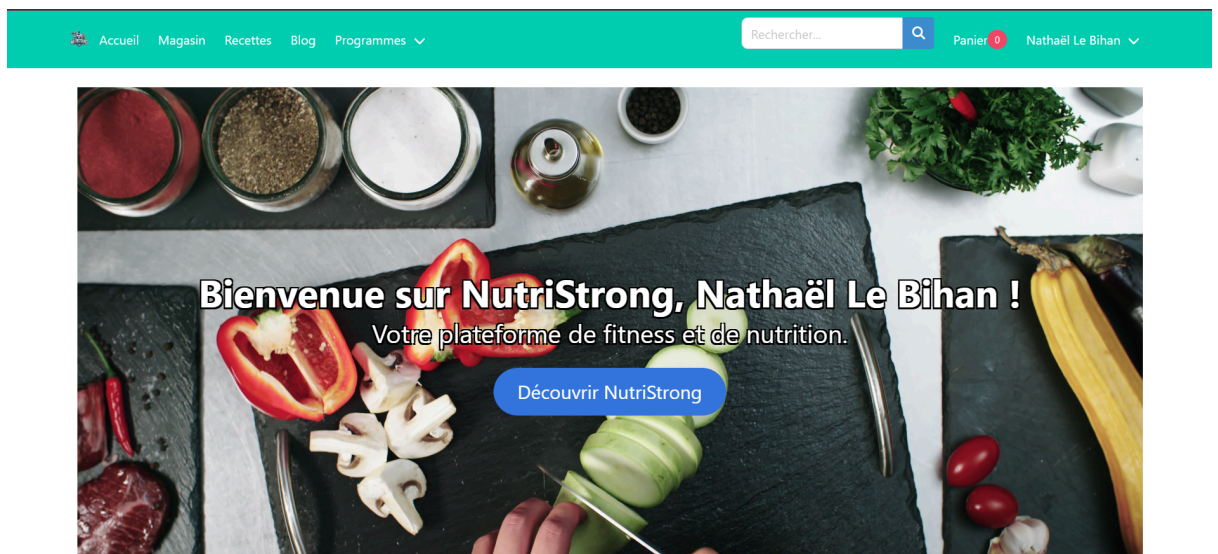
Ajoutez une explication plus détaillée sur la signification du logo :

- Haltère stylisé : Représente la force physique et mentale.
- Forme épurée : Évoque la simplicité et l'accessibilité.
- Couleurs du logo : Le bleu inspire la confiance, tandis que le vert reflète la santé et la vitalité.

Exemples d'utilisation :

Incluez des exemples concrets de l'application de la charte graphique :

- Site web :



- Documents marketing : Exemple de flyer ou de bannière publicitaire.
- Réseaux sociaux : Aperçu d'une publication avec le logo et les couleurs.




6. Organisation par Zoning

Le zoning est une méthode essentielle pour concevoir une interface utilisateur claire et fonctionnelle. Elle consiste à diviser chaque page en zones distinctes, chacune dédiée à un type de contenu ou de fonctionnalité. Dans le projet *PHP* cette approche assure une expérience cohérente et intuitive sur l'ensemble des pages.








Structure Générale (valable pour toutes les pages)

Zone	Contenu
Header	- Barre fixe avec : • Points de retrait • Produits • Panier • Connexion - Logo cliquable (🏠) à droite menant à l'accueil
Body	- Contenu variable selon la page - Divisé en sous-zones spécifiques
Footer	- Coordonnées : email, téléphone - Réseaux sociaux - Liens : Mentions légales, Livraison, FAQ, Contact

Page Panier

Zone	Contenu
Header	Identique à la structure générale
Zone 1 (2/3)	Liste des produits : • Nom • Quantité • Prix • Supprimer ()
Zone 2 (1/3)	Total du panier : •  Total : 35.00€ •  Bouton « Valider commande »
Footer	Identique à la structure générale

Page Connexion / Inscription

Zone	Contenu
Header	Identique à la structure générale
Zone 1 (1/2)	Formulaire de connexion : <ul style="list-style-type: none">•  Identifiant•  Mot de passe• Bouton « Se connecter »
Zone 2 (1/2)	Formulaire d'inscription : <ul style="list-style-type: none">•  Nom•  Prénom•  Email•  Mot de passe•  Confirmation• Bouton « S'inscrire »
Footer	Identique à la structure générale

Avantages

- **Cohérence** : Éléments communs = repères visuels.
- **Clarté** : Chaque zone a une fonction.
- **Flexibilité** : Modifications faciles sans tout revoir.

Conclusion

Le zoning rend l'interface de projet *PHP* plus intuitive, claire et agréable à utiliser.

4 . PHPMailer dans ce projet : Explication simple

PHPMailer est une bibliothèque PHP utilisée pour envoyer des emails de manière simple et sécurisée. Dans ce projet, PHPMailer est utilisé pour gérer les envois d'emails, comme les confirmations de commande ou les notifications aux utilisateurs.

Fonctionnement de PHPMailer dans ce projet

Configuration SMTP

PHPMailer utilise un serveur SMTP (comme Gmail) pour envoyer des emails. Cela garantit que les emails sont envoyés de manière fiable et sécurisée.

Exemple de configuration dans le projet :

```
<?php
$mail->isSMTP();
$mail->Host = 'smtp.gmail.com'; // Serveur SMTP
$mail->SMTPAuth = true;
$mail->Username = 'votre_email@gmail.com'; // Adresse email
utilisée pour envoyer
$mail->Password = 'votre_mot_de_passe'; // Mot de passe ou clé
d'application
$mail->SMTPSecure = PHPMailer::ENCRYPTION_STARTTLS; // Sécurité
$mail->Port = 587; // Port SMTP
```

Création de l'email

PHPMailer permet de personnaliser les emails avec un sujet, un contenu HTML, et des destinataires.

Exemple dans le projet :

```
<?php
$mail->setFrom('votre_email@gmail.com', 'Nom du projet'); //
Expéditeur
$mail->addAddress($user_email, $user_name); // Destinataire
$mail->isHTML(true); // Email au format HTML
$mail->Subject = 'Confirmation de votre commande'; // Sujet
$mail->Body = "Bonjour $user_name,<br>Votre commande a été
validée."; // Contenu
```

Envoi de l'email

Une fois configuré, l'email est envoyé avec la méthode send() :

```
<?php
$mail->send();
```

Exemples d'utilisation dans le projet

Confirmation de commande

Lorsqu'un utilisateur passe une commande, un email de confirmation est envoyé avec les détails de la commande :

```
<?php  
  
$mail->Body = "Bonjour $user_name,<br><br>Votre commande (n°CMD-"  
. str_pad($id_commande, 6, '0', STR_PAD_LEFT) . ") a été créée  
avec succès.";
```

Validation de commande par l'administrateur

Un email est envoyé à l'utilisateur pour l'informer que sa commande a été validée :

```
<?php  
  
$mail->Body = "Bonjour $user_name,<br><br>Votre commande a été  
validée. Le montant total est de $total €.";
```

Avantages de PHPMailer

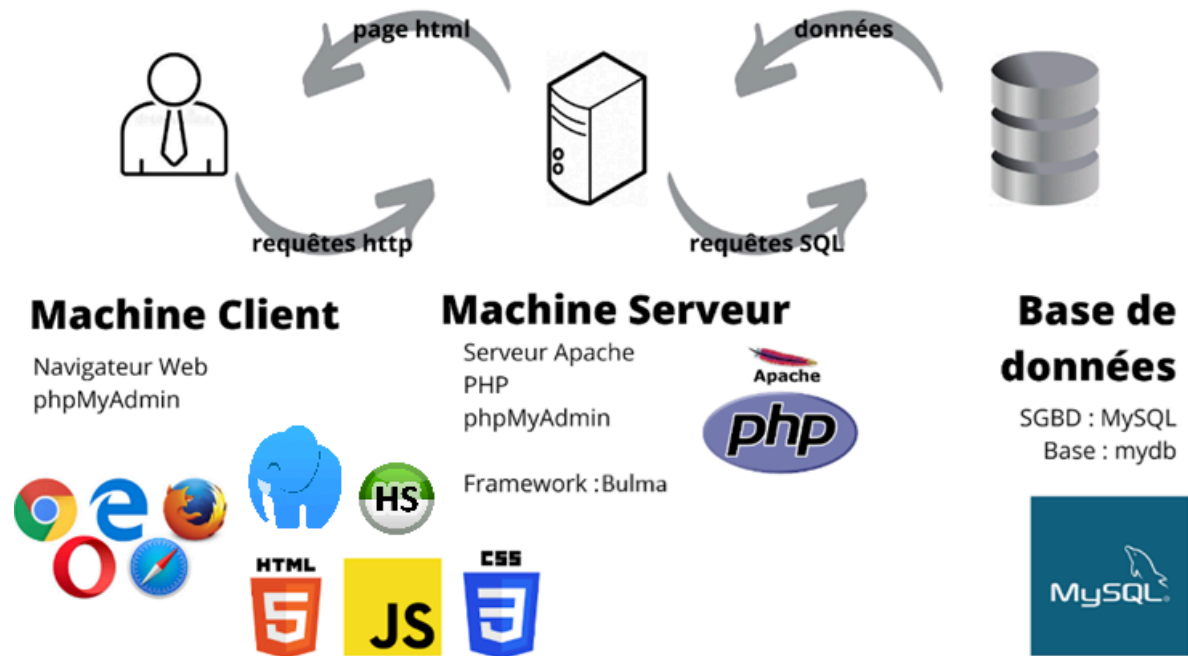
- Facilité d'utilisation : Envoi d'emails avec quelques lignes de code.
- Support SMTP : Permet d'envoyer des emails via des serveurs sécurisés comme Gmail.
- Personnalisation : Ajout de contenu HTML, pièces jointes, et plusieurs destinataires.

Résumé

Dans ce projet, PHPMailer est utilisé pour envoyer des emails importants, comme les confirmations de commande ou les notifications. Il garantit une communication fiable et professionnelle avec les utilisateurs.

5. Conception du site ou de l'application

Architecture web



Architecture technique de l'application

Côté client :

L'interface utilisateur est construite à l'aide de **pages HTML/CSS** utilisant le **framework Bulma**, permettant un design clair et responsive adapté à tous les types d'écrans. Le **JavaScript** est utilisé pour ajouter des interactions dynamiques, notamment pour la **gestion du panier** et la **navigation fluide entre les pages**.

Côté serveur :

Le traitement des données côté serveur repose sur le langage **PHP**, avec une interaction sécurisée avec la base de données via **PDO (PHP Data Objects)**. La gestion des **sessions utilisateurs** permet de mettre en place l'**authentification** ainsi qu'une **personnalisation de l'expérience utilisateur** selon leur statut connecté ou non.

Schéma de base de données

La base de données du projet **NutriStrong** repose sur une structure relationnelle conçue pour gérer efficacement les utilisateurs, les produits, les commandes, ainsi que les contenus liés aux programmes d'entraînement et aux recettes nutritionnelles.

La table **utilisateurs** constitue le cœur du système d'authentification et de gestion des profils. Elle stocke les informations personnelles de chaque membre, telles que le nom, le prénom, l'adresse email (qui est utilisée comme identifiant unique de connexion), ainsi qu'un mot de passe haché pour garantir la sécurité. Chaque utilisateur est également associé à un rôle (utilisateur, administrateur ou super administrateur), ce qui permet de différencier les droits d'accès. Une photo de profil peut être ajoutée à travers un chemin d'image.

La table **produits** permet de gérer l'ensemble des articles disponibles dans la boutique intégrée. Chaque produit est identifié par un identifiant unique et comprend des informations telles que le nom, une description détaillée, le prix, la quantité en stock et un chemin vers son image. Cette table est essentielle pour la gestion de l'inventaire et l'affichage des fiches produit sur le site.

Les **commandes** passées par les utilisateurs sont stockées dans une table dédiée. Chaque commande est liée à un utilisateur via une clé étrangère et contient la date de la commande, son statut (en attente, validée, livrée, etc.) ainsi que le montant total.

Pour gérer le contenu des commandes, une table intermédiaire appelée **details_commande** a été mise en place. Elle permet de préciser quels produits sont inclus dans une commande, en indiquant pour chacun la quantité et le prix unitaire au moment de l'achat. Cette modélisation en fait une table de liaison entre les **commandes** et les **produits**, essentielle pour le suivi précis des achats.

La table **programmes** permet à chaque utilisateur de créer et de consulter des programmes d'entraînement personnalisés. Ces programmes sont définis par un objectif (comme la perte de poids ou la prise de masse), une fréquence hebdomadaire, un niveau de difficulté, et une description détaillée du contenu des séances. Chaque programme est rattaché à son créateur via une référence à l'identifiant utilisateur.

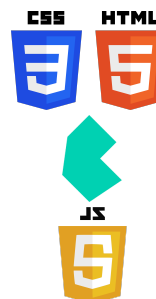
En parallèle, la table **recettes** regroupe les différentes propositions culinaires accessibles aux utilisateurs. Chaque recette contient un titre, une description, une catégorie (prise de masse, maintien, sèche), la liste des ingrédients nécessaires, les étapes de préparation, ainsi qu'un chemin d'image. Ces recettes peuvent également être proposées par les utilisateurs eux-mêmes, ce qui enrichit le contenu communautaire de la plateforme.

Enfin, plusieurs **relations logiques** lient ces tables entre elles. Un **utilisateur** peut avoir plusieurs **commandes**, plusieurs **programmes** et plusieurs **recettes** à son actif. Chaque **commande** est associée à un ou plusieurs **produits** via la table **details_commande**, ce qui permet une gestion détaillée du panier et de la facturation.

6. Outils et technologies utilisés

Côté client

- HTML5 et CSS3 pour la structure et le style.
- Bulma pour un design responsive.
- JavaScript pour les interactions dynamiques.



Côté serveur

- PHP 8.0 avec PDO pour le backend.
- MySQL pour la gestion de la base de données.



Éditeurs et outils de conception

- Visual Studio Code pour le développement.
- Laragon pour l'environnement local.
- looping pour le MCD
- Draw.io pour le diagramme de cas d'utilisation



7. Développement

Cas d'utilisation principaux

1. **Connexion utilisateur :**
 - L'utilisateur entre son email et son mot de passe pour accéder à son compte.
2. **Gestion des programmes :**
 - L'utilisateur peut créer, modifier ou supprimer des programmes personnalisés.
3. **Passage de commande :**
 - L'utilisateur ajoute des produits au panier et finalise sa commande.
4. **ajout de recette :**
 - l'utilisateur peut ajouter des recettes et d'avis dessus
5. **conversion sur des salon :**

- L'utilisateur peut échanger dans différent salon
6. **Validation des commandes :**
- L'administrateur valide les commandes et envoie des notifications.

Détail d'une implémentation : Affichage des détails d'une commande

Code PHP exemple

```
<?php
$stmt = $pdo->prepare("
    SELECT c.id_commande, c.date_commande, c.total, c.statut_commande,
           d.id_produit, d.quantite, d.prix_unitaire,
           p.nom_produit, p.image
    FROM commandes c
    JOIN details_commande d ON c.id_commande = d.id_commande
    JOIN produits p ON d.id_produit = p.id_produit
    WHERE c.id_commande = :id_commande AND c.id_utilisateur =
:id_utilisateur
");
$stmt->execute(['id_commande' => $id_commande, 'id_utilisateur' =>
$id_utilisateur]);
$details_commande = $stmt->fetchAll(PDO::FETCH_ASSOC);
```

Affichage HTML exemple

```
<table class="table is-striped is-fullwidth">
  <thead>
    <tr>
      <th>Image</th>
      <th>Produit</th>
      <th>Quantité</th>
      <th>Prix Unitaire</th>
      <th>Sous-total</th>
    </tr>
  </thead>
  <tbody>
```

```

<?php foreach ($details_commande as $detail): ?>
    <tr>
        <td>" style="width:
100px;"></td>
        <td><?= htmlspecialchars($detail['nom_produit']); ?></td>
        <td><?= $detail['quantite']; ?></td>
        <td><?= number_format($detail['prix_unitaire'], 2, ',', '
'); ?> €</td>
        <td><?= number_format($detail['quantite'] *
$detail['prix_unitaire'], 2, ',', ' '); ?> €</td>
    </tr>
<?php endforeach; ?>
</tbody>
</table>

```

Autres fonctionnalités développées

Affichage des produits

La boutique en ligne est une fonctionnalité centrale du projet **NutriStrong**. Elle permet aux utilisateurs de consulter les produits disponibles et d'ajouter ceux-ci à leur panier.

L'implémentation repose sur une requête SQL située dans le fichier `magasin.php` :

```

// Récupération des produits depuis la base de données
$stmt = $pdo->query("SELECT * FROM produits");
$produits = $stmt->fetchAll(PDO::FETCH_ASSOC);

```

Chaque produit est ensuite affiché dynamiquement à l'aide d'une boucle `foreach`. Les informations affichées incluent l'image, le nom, le prix, et un bouton pour l'ajouter au panier. Si le produit est en rupture de stock, un message l'indique à la place du bouton. Un lien cliquable sur l'image ou le nom du produit redirige l'utilisateur vers une page de détails dédiée (`detail_produit.php?id=...`).

Cette logique est conçue pour être responsive grâce au framework **Bulma**, garantissant une expérience utilisateur fluide sur tous les types d'écrans.

Fonctionnalité de connexion

La connexion utilisateur est gérée dans le fichier `connexion.php`. Elle repose sur un formulaire sécurisé permettant de saisir l'email et le mot de passe.

Une fois le formulaire soumis, les données sont traitées côté serveur pour vérifier la validité des informations en base de données. La vérification utilise `password_verify()` pour comparer le mot de passe saisi avec le mot de passe haché en base :

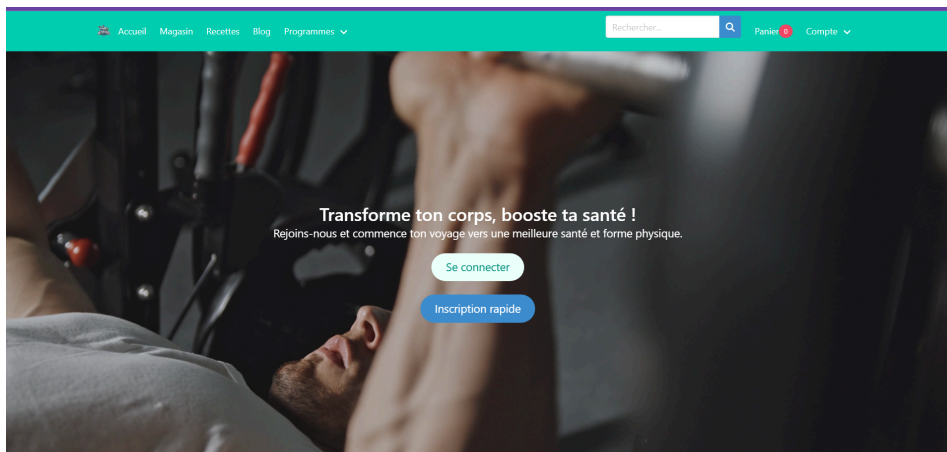
```
if ($utilisateur && password_verify($mot_de_passe, $utilisateur['mot_de_passe'])) {  
    $_SESSION['user_id'] = $utilisateur['id_utilisateur'];  
    $_SESSION['role'] = $utilisateur['role'];  
    header('Location: ../Accueil/accueil.php');  
    exit;  
}
```

En cas d'erreur (champs vides ou identifiants incorrects), un message est affiché au-dessus du formulaire. Cette sécurité renforce la protection des données personnelles tout en offrant un parcours utilisateur simple et intuitif.

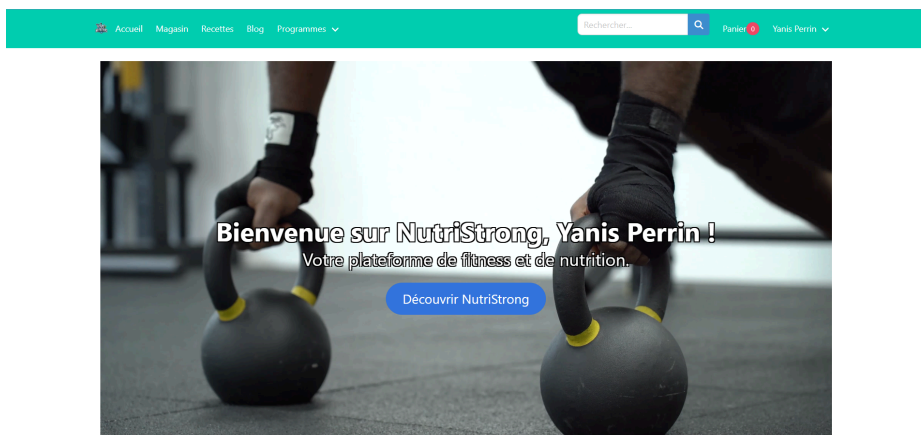
8. Annexes

Captures d'écran

Page d'accueil non connecté



Page d'accueil connecté



Page Admin

Page de Gestion Administrateur

Statistiques

7 Utilisateurs inscrits	11 Commandes totales	8 Produits disponibles
5 Recettes publiées	28 Avis publiés	0 Commandes en cours

Validation des Commandes

Aucune commande en attente de validation.

Produits et Recettes les Plus Consultés

Affichez les produits et recettes les plus consultés.

Produits les Plus Consultés	Recettes les Plus Consultées
<ul style="list-style-type: none">NutriStrong Whey Pro – Chocolat Intense - 35 vuesNutriStrong Burner X – Brûleur de graisses naturel - 35 vuesNutriStrong Creatine Pure – Monohydrate Micronisée - 15 vuesNutriStrong SVO Bar – Choco-Noisette Crunch - 10 vuesRecovery Max Z3 - 4 vues	<ul style="list-style-type: none">crepe - 40 vuesPancakes Classiques - 32 vuesriz poulette - 14 vuesSmoothie Protéiné Banane & Avoine - 9 vuesomelette - 8 vues

Gérer les produits de la boutique

Ajoutez, modifiez ou supprimez des produits.

Liste des produits	Ajouter un produit					
Liste des produits						
Image	Nom	Libellé	Description	Prix	Quantité	Actions
	Recovery Max Z3	Récupération – Sommeil Anti-Catabolisme et Testostérone Naturelle	Recovery Max Z3 est une formule de récupération...	34,90 €	15	Supprimer Modifier
	AminoFuel XT	Acides Aminés – BCAA + EAA + Hydratation	AminoFuel XT est une formule intra-training avancée...	29,90 €	20	Supprimer Modifier
	ProMix Gainer 1000	Nutrition Sportive – Gainer Clean et Naturel	ProMix Gainer 1000 est un gainer nouvelle généra...	39,90 €	20	Supprimer Modifier
	NutriStrong Green Boost – Complexe de Suppléments	Mélange de superfoods – Vitale & récupération	NutriStrong Green Boost est un mélange de superal...	21,90 €	99	Supprimer Modifier
	NutriStrong SVO Bar – Choco-Noisette Crunch	Barre protéinée – Encas sain & gourmand	NutriStrong SVO Bar est une barre protéinée gour...	2,90 €	300	Supprimer Modifier
	NutriStrong Creatine Pure – Monohydrate Micronisée	Créatine en poudre – Force & performance	NutriStrong Creatine Pure est une créatine monohydr...	19,90 €	119	Supprimer Modifier
	NutriStrong Burner X – Brûleur de graisses naturel	Complément alimentaire – Définition musculaire & perte de poids	NutriStrong Burner X est un brûleur de graisse L...	24,90 €	202	Supprimer Modifier
	NutriStrong Whey Pro – Chocolat Intense	Protéine en poudre – Prise de masse & récupération	NutriStrong Whey Pro – Chocolat Intense est une...	29,90 €	0	Supprimer Modifier

Gestion des avis

ID	Utilisateur	Note	Commentaire	Type	Actions
20	Nathali LE BIHAN	4/5	Une recette simple et rapide, parfaite pour les so...	recette	Supprimer Modifier
21	Nathali Le Bihan	5/5	J'ai adoré cette recette, elle est devenue un cla...	recette	Supprimer Modifier
22	Nathali LE BIHAN	3/5	Le goût est bon, mais j'ai dû ajouter les quanti...	recette	Supprimer Modifier
23	Nathali Le Bihan	5/5	Très rafraîchissant, idéal pour l'hé L...	recette	Supprimer Modifier
24	Nathali LE BIHAN	4/5	Les pancakes étaient moelleux, mais un peu trop s...	recette	Supprimer Modifier
25	Nathali Le Bihan	5/5	Une recette délicieuse et facile à suivre, je re...	recette	Supprimer Modifier
26	Nathali LE BIHAN	4/5	La texture était parfaite, mais j'ai ajouté un p...	recette	Supprimer Modifier

Gestion des recettes

ID	Utilisateur	Titre	Catégorie	Actions
7	Nathali Le Bihan	Pancakes Classiques	Maintien	Modifier Supprimer
6	Nathali Le Bihan	Smoothie Protéiné Banane & Avoine	Prise de masse	Modifier Supprimer
5	Nathali Le Bihan	riz poulette	Prise de masse	Modifier Supprimer
4	Nathali Le Bihan	crepe	Prise de masse	Modifier Supprimer
3	Nathali LE BIHAN	omelette	Prise de masse	Modifier Supprimer

Gestion des Exercices

Ajoutez, modifiez ou supprimez des exercices.

ID	Nom	Description	Catégorie	Image	Vidéo	Actions
16	Tractions	Exercice au poids du corps pour renforcer le dos...	Dot	Aucune image	Aucune vidéo	Modifier Supprimer
15	Mountain climbers	Exercice cardio pour renforcer les abdominaux et a...	Cardio	Aucune image	Aucune vidéo	Modifier Supprimer
14	Soulevé de terre	Exercice de musculation pour renforcer les jambes...	Dot	Aucune image	Aucune vidéo	Modifier Supprimer
13	Crunchs	Exercice classique pour renforcer les abdominaux...	Abdominaux	Aucune image	Aucune vidéo	Modifier Supprimer
12	Burpees	Exercice complet pour améliorer l'endurance et...	Cardio	Aucune image	Aucune vidéo	Modifier Supprimer

Page Magasin

Accueil Magasin Produits Blog Programmes

Rechercher

Notre Magasin
Découvrez nos meilleurs produits

[Voir le panier](#)

NutriStrong Whey Pro -
Chocolat Intense
29,90 €

[Ajouter au panier](#)

NutriStrong Burner X -
Brûleur de graisses naturel
24,90 €

[Ajouter au panier](#)

NutriStrong Creatine Pure -
Monohydrate Micronisée
19,90 €

[Ajouter au panier](#)

NutriStrong SVO Bar -
Choco-Noisette Crunch
5,90 €

[Ajouter au panier](#)

NutriStrong Green Boost -
Complexe de Suppléments
21,90 €

[Ajouter au panier](#)

ProMix Gainer 1000
29,90 €

[Ajouter au panier](#)

AminoFuel XT
29,90 €

[Ajouter au panier](#)

Recovery Max Z3
24,90 €

[Ajouter au panier](#)

À propos
Projet NutriStrong est une plateforme de commerce en ligne spécialisée dans les programmes de nutrition et de nutrition. Notre mission est de garantir votre satisfaction.

Liens utiles
Mentions légales
Conditions de Retour
FAQ
Contact

Contact
nutri@lebihan.fr
01 20 20 20 20

© 2023 Projet NutriStrong. Tous droits réservés.

Page Produit

NutriStrong
BURNER X
Complément alimentaire
Définition musculaire & perte de poids

- Réduit le ement physique et les douleurs musculaires
- Favorise la combustion des graisses et augmente l'énergie
- Idéal en phase de sèche ou de recomposition corporelle
- Sans effets secondaires, sans OGM

60 gelules 24,90 €

NutriStrong Burner X – Brûleur de graisses naturel

Libellé : Complément alimentaire – Définition musculaire & perte de poids

Prix : 24,90 €
Quantité disponible : 202

Description

NutriStrong Burner X est un brûleur de graisses 100% naturel, conçu pour t'aider à sculpter ton corps et améliorer ton métabolisme.

- Formule thermogénique à base de thé vert, caféine et L-carnitine
- Favorise la combustion des graisses et augmente l'énergie
- Idéal en phase de sèche ou de recomposition corporelle
- Sans effets secondaires, sans OGM

✳️ Combine-le à un entraînement régulier pour des résultats optimaux !

1 [Ajouter au panier](#)

Avis des utilisateurs

Moyenne des avis : 4.50/5


Utilisateur : Nathaël LE BIHAN
Note : 5/5
Très efficace pour la perte de poids, je recommande !
Publié le 2025-04-08 10:57:49

Utilisateur : Nathaël Le Bihan
Note : 4/5
Bon brûleur de graisses, mais il faut être régulier pour voir les effets.
Publié le 2025-04-08 10:57:49


[Laisser un avis](#)

Page Recette


Toutes les Recettes Toutes les catégories Ajouter une recette




Pancakes Classiques
Mâchons
Auteur : Nathali Le Bihan
Date : 2025-04-03 16:19:47
Voici une recette simple et délicieuse de Pancakes !
[Voir la recette](#)




Smoothie Protéiné Banane & Avoine
Prise de masse
Auteur : Nathali Le Bihan
Date : 2025-04-03 16:11:17
Voici une recette de Smoothie Protéiné parfait pour la récupération musculaire ou un petit-déjeuner énergisant !
[Voir la recette](#)



riz poulette
Prise de masse
Auteur : Nathali Le Bihan
Date : 2025-04-03 16:00:06
Voici une délicieuse recette de Riz au Poulet simple et savoureuse !
[Voir la recette](#)




crepe
Prise de masse
Auteur : Nathali Le Bihan
Date : 2025-01-18 13:06:22
tres bon...
[Voir la recette](#)



omelette
Prise de masse
Auteur : Nathali LE BIHAN
Date : 2025-01-02 23:22:42
casser les oeuf dans un bol et mettre dans un poêlé avec du lait...
[Voir la recette](#)

Page détail recette

Smoothie Protéiné Banane & Avoine



Catégorie: Prise de masse
Auteur: Nathali Le Bihan
Date: 2025-04-03 16:11:17

Description
Voici une recette de Smoothie Protéiné parfait pour la récupération musculaire ou un petit-déjeuner énergisant !

Ingredients
1 banane
200 ml de lait (ou lait végétal, amande, soja...)
80 g de flocons d'avoine
1 dose de protéine en poudre (vanille, chocolat ou neutre)
1 c. à soupe de beurre de cacahuète
1 c. à café de miel ou sirop d'érable (optionnel)
Quelques glaçons (optionnel pour un effet plus frais)

Préparation
Mixer tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.
Goûter et ajuster la texture avec un peu plus de lait si besoin.
Servir immédiatement et déguster bien frais !

Avis des utilisateurs
Moyenne des avis : 4.8/5

Utilisateur: Nathali Le Bihan
Note: 5/5
Très rafraîchissant, idéal pour l'été !
Poster le 2025-04-04 09:55:59

Utilisateur: Nathali LE BIHAN
Note: 5/5
Le smoothie est très bon, mais un peu trop sucré à mon goût.
Poster le 2025-04-04 09:57:10

Utilisateur: Nathali LE BIHAN
Note: 5/5
Le smoothie est excellent, très rafraîchissant.
Poster le 2025-04-04 09:57:10


[Laisser un avis](#)

Page Accueil - Fonctionnalité


Explorez nos fonctionnalités

[Calculateur de calories](#) [Outil Communautaire](#) [Journal d'entraînement](#)


Nos meilleurs produits




NutriStrong Whey Pro - Chocolat Intense
NutriStrong Whey Pro - Chocolat Intense est une...



NutriStrong Burner X - Brûleur de graisses naturel
NutriStrong Burner X est un brûleur de graisses 1...



NutriStrong Creatine Pure - Monohydrate Micronisée
NutriStrong Creatine Pure est une créatine monohydr...



NutriStrong SVO Bar - Choco-Noisette Crunch
NutriStrong SVO Bar est une barre protéinée gour...

Page Chat Communautaire

🗨️ Choisissez un Salon MuscleTalk


- #Général**
Chat libre entre membres.
- #Entraînement**
Conseils et retours sur les exercices.
- #Nutrition**
Idées de repas et plans alimentaires.
- #Produits**
Avis sur les produits en vente.
- #Annonces**
News et promos du site.

Page Chat Communautaire - Salon

#NUTRITION

Tantib Perrin 2023-04-13 13:27:36

crepe



Mentionnez | Répondez

Sélectionnez une recette

Automa

Envoyez votre message...


Envoyer

Retour aux salons

Tantib Perrin 2023-04-13 13:29:46

Je recommande

NutriStrong Burner X - Brûleur de graisses naturel



Mentionnez | Répondez

Sélectionnez un produit

Automa

Envoyez votre message...

Envoyer

Retour aux salons

test

Mentionnez | Répondez

nutristrong (Administrateur) 2023-04-13 13:30:14

1

Mentionnez | Répondez

tantib 2023-04-13 13:27:11

Mentionnez | Répondez

tantib 2023-04-13 13:27:17

Mentionnez | Répondez

Envoyez votre message...

Envoyer

Retour aux salons

Page Blog

Blog

Derniers Articles

Les 5 meilleurs exercices pour perdre du poids

Auteur : Jean Dupont | Date : 13/04/2023

Découvrez les exercices les plus efficaces pour brûler des calories et perdre du poids rapidement. Ces exercices incluent le HIIT, la course à pied...

[Lire suite](#)

Comment planifier vos repas pour une alimentation équilibrée

Auteur : Marie Curie | Date : 12/04/2023

Planifier vos repas est essentiel pour maintenir une alimentation saine. Apprenez à équilibrer vos macronutriments, à inclure des légumes dans cha...

[Lire suite](#)

Les bienfaits de la musculation pour la santé mentale

Auteur : Paul Garcia | Date : 11/04/2023

La musculation ne se limite pas à la construction musculaire. Elle améliore également la santé mentale en réduisant le stress, en augmentant le c...

[Lire suite](#)

Recettes saines et rapides pour les sportifs

Auteur : Sophie Lambert | Date : 10/04/2023

Découvrez des recettes faciles et rapides à préparer pour les sportifs. Ces recettes incluent des smoothies protéinés, des salades riches en prot...

[Lire suite](#)

Les erreurs courantes à éviter en salle de sport

Auteur : Alexandre Rousseau | Date : 09/04/2023

Beaucoup de débutants commettent des erreurs en salle de sport, comme soulever des poids trop lourds ou négliger l'échauffement. Apprenez à évite...

[Lire suite](#)

Page programme Personnalisé

Créer votre Programme Personnalisé

Complétez le formulaire pour recevoir un programme adapté à vos besoins.

Votre objectif
Gain de masse

Fréquence (jours/semaine)
4

Niveau
Intermédiaire

[Obtenir mon programme](#)

Vos Programmes

gain de masse - intermédiaire

Fréquence : 4 jours/semaine

Lundi : Hour du corps (pectoraux, biceps)
Mardi : Bas du corps (squats, fentes, mollets)
Vendredi : Circuit complet avec charges lourdes
Samedi : Focus sur la nutrition riche en protéines

[Voir / Modifier](#)

Page Avis

Laisser un avis

Choisissez un produit ou une recette pour donner votre avis.

Type de contenu
Choisissez le type

Sélectionnez le contenu
Choisissez un élément




Commentaire
Votre commentaire

Note
Note (1-5)

[Soumettre](#)

Page Panier

Votre Panier

Image	Produit	Prix Unitaire	Quantité	Sous-total	Actions
	NutriStrong Burner X - Brûleur de graisses naturel	24.90 €	1	24.90 €	- + Supprimer
	NutriStrong Creatine Pure - Monohydrate Micronisée	19.90 €	1	19.90 €	- + Supprimer
	NutriStrong Green Boost - Complexe de Superaliments	21.90 €	1	21.90 €	- + Supprimer

Total: 66.70 €

[Vider le panier](#)

[Retour au magasin](#)

[Valider le panier](#)

Page Profil

Bienvenue, Yanis Perrin !

Email : yanisperrin03@gmail.com

Date de création du compte : 2025-04-11 13:39:08



Bio :

Objectifs Fitness :

Objectif :

Préférences de notifications

Activer les notifications

Enregistrer

Modifier votre profil

Vos Commandes

Número de commande	Date	Total	Statut	Actions
CMD 000019	2025-04-15 13:32:49	24,90 €	validée	Voir le détail Ajouter action
CMD 000020	2025-04-15 13:32:49	24,90 €	validée	Voir le détail Ajouter action
CMD 000017	2025-04-15 11:13:17	24,90 €	validée	Voir le détail Ajouter action
CMD 000018	2025-04-15 11:13:17	24,90 €	validée	Voir le détail Ajouter action

Vos Recettes

Vous n'avez créé aucune recette.

Vos Programmes

gain de masse

Date : 2025-04-15 13:57:56

Lundi : Haut du corps (pectoraux, biceps)

Mercredi : Bas du corps (squats, fentes, mollets)

Vendredi : Circuit complet avec charges lourdes

Samedi : Focus sur la nutrition riche en protéines

[Voir le programme](#)

gain de masse

Date : 2025-04-15 13:58:01

Lundi : Haut du corps (pectoraux, biceps)

Mercredi : Bas du corps (squats, fentes, mollets)

Vendredi : Circuit complet avec charges lourdes

Samedi : Focus sur la nutrition riche en protéines

[Voir le programme](#)

perte de poids

Date : 2025-04-15 14:02:37

Lundi : Cardio léger (marche rapide, vélo 30 min)

Mercredi : Renforcement musculaire avec poids légers

Vendredi : Yoga ou stretching

[Voir le programme](#)

gain de masse

Date : 2025-05-05 10:57:44

Lundi : Haut du corps (pectoraux, biceps)

Mercredi : Bas du corps (squats, fentes, mollets)

Vendredi : Circuit complet avec charges lourdes

Samedi : Focus sur la nutrition riche en protéines

[Voir le programme](#)

[Se déconnecter](#)

Résultats de recherche pour : la

NutriStrong Whey Pro – Chocolat Intense

NutriStrong Whey Pro – Chocolat Intense est une protéine de lactosérum premium, formulée pour maximiser la prise de muscle et accélérer la récupération musculaire. ✓ 25g de protéines par portion ✓ Faible en sucre et sans gluten ✓ Idéal en post-entraînement ou en collation ✓ Goût chocolat onctueux sans arrière-goût chimique Parfait pour les sportifs exigeants qui veulent des résultats visibles tout en se régalant !

NutriStrong Burner X – Brûleur de graisses naturel

NutriStrong Burner X est un brûleur de graisses 100% naturel, conçu pour t'aider à sculpter ton corps et améliorer ton métabolisme. • Formule thermogénique à base de thé vert, caféine et L-carnitine • Favorise la combustion des graisses et augmente l'énergie • Idéal en phase de sèche ou de recomposition corporelle • Sans effets secondaires, sans OGM ✨ Combine-le à un entraînement régulier pour des résultats optimaux !

NutriStrong Creatine Pure – Monohydrate Micronisée

NutriStrong Creatine Pure est une créatine monohydrate 100% pure et micronisée, conçue pour améliorer la force explosive, la congestion musculaire et la performance à l'entraînement. • 5g de créatine pure par dose • Améliore les performances sur les efforts courts et intenses • Micronisation ultra-fine pour une meilleure absorption • Sans arômes, sans additifs, se mélange facilement à n'importe quelle boisson ☑ Idéale pour les cycles de prise de masse ou de force.

NutriStrong SVO Bar – Choco-Noisette Crunch

NutriStrong SVO Bar est une barre protéinée gourmande et équilibrée, conçue pour les sportifs en quête de snacks pratiques et sains. 🍪 18g de protéines 💎 Saveur chocolat-noisette avec éclats croquants 🍌 Faible en sucre – Riche en fibres 🕒 Idéale en collation post-training ou au goûter Une vraie alternative aux barres classiques, sans compromis entre plaisir et nutrition !

NutriStrong Green Boost – Complexe de Superaliments

NutriStrong Green Boost est un mélange de superaliments verts, idéal pour renforcer ta vitalité, soutenir ta récupération et améliorer ta digestion au quotidien. 🌿 Spiruline, chlorophylle, épinards, brocoli, thé vert, maca... 🍷 Riche en antioxydants, vitamines et minéraux 🍀 Aide à l'élimination des toxines 🍌 Renforce l'immunité et le tonus naturel À prendre le matin dans un smoothie, un jus ou simplement avec de l'eau.

ProMix Gainer 1000

ProMix Gainer 1000 est un gainer nouvelle génération spécialement conçu pour les pratiquants de musculation qui veulent prendre du poids proprement. Contrairement aux gainers classiques bourrés de sucres simples, notre formule mise sur la qualité nutritionnelle : 35 g de protéines végétales et animales par portion (isolate de pois + whey native sans lactose) 60 g de glucides complexes (farine d'avoine, patate douce en poudre, quinoa) 10 g de bons lipides (huile de coco MCT et graines de lin) Créatine monohydrate microfiltrée – 3 g par portion Enzymes digestives et probiotiques pour une digestion optimale Sans édulcorants chimiques, sans lactose, sans soja.

AminoFuel XT

AminoFuel XT est une formule intra-training avancée combinant BCAA 2:1:1, EAA complets, électrolytes naturels (eau de coco lyophilisée, sel rose d'Himalaya) et un complexe anti-fatigue à base de Rhodiola et Ginseng. Elle booste : la récupération musculaire, la résistance à l'effort, l'hydratation cellulaire, tout en préservant la masse musculaire même en déficit calorique.

Recovery Max Z3

Recovery Max Z3 est une formule de récupération musculaire nocturne ultra complète, conçue pour les athlètes et pratiquants exigeants. Elle combine : des minéraux essentiels pour booster la testostérone naturelle (Zinc, Magnésium, Vitamine B6), des acides aminés anti-cataboliques (Glutamine, L-Ornithine, L-Arginine), et des plantes apaisantes pour favoriser l'endormissement (Mélisse, Valériane, Ashwagandha). Avantages : Améliore la qualité du sommeil profond Favorise la production hormonale naturelle (testostérone) Accélère la récupération musculaire Réduction du stress et du cortisol