



Smoothie Protéiné Framboise-Coco




Préparation :

- Mixer framboises + banane + lait coco + protéines en poudre, graines. Ajuster la consistance avec du lait ou de l'eau.
- Verser dans un bol.
- Ajouter toppings: noix concassées, coco râpé.
- Option : quelques framboises entières sur le dessus

Astuce Vitality:

Combinaison fibres + protéines → stabilité glycémique.
Oméga 3 végétaux des graines → anti-inflammatoire.
Pas de pic insulinaire → parfait pour la relance métabolique.

JOUR 1
 Petit-déjeuner
(~430 kcal)

Préparation :
5 min
Cuisson :
0 min

Ingrédients :

- Lait de coco léger sans sucre : 120 ml
- Framboises fraîches ou surgelées : 120 g
- 1/2 banane (60g)
- Graines de lin moulues ou graines de chanvre:
1 c. à soupe (10 g)
- Protéines végétales (pois, chanvre) ou whey nature:
2 c à soupe
- Noix cajou / mix: 15 g (≈ 3 cerneaux)
- Coco râpée : 1 c à c



Salade Tiède Quinoa • Crevettes Grillées • Mangue • Avocat




Préparation :

1. Cuire le quinoa 12 minutes puis laisser tiédir.
2. Faire revenir les crevettes 3–4 minutes avec paprika + ail.
3. Couper mangue et avocat en dés.
4. Mélanger quinoa + roquette + crevettes + mangue + avocat.
5. Assaisonner avec citron, huile d'olive, sel, poivre.

Astuce Vitality:

- Combo parfait : protéines + fibres + bons lipides.
- Antioxydants puissants (mangue, avocat, roquette).

JOUR 1
 Déjeuner
(~560 kcal)

Préparation :
10 min
Cuisson :
12 min

Ingrédients :

- Crevettes
décortiquées :
120 g
- Quinoa cru : 60 g
- Mangue : 80 g
- Avocat : ½ avocat
(70 g)
- Roquette : 1 grosse
poignée (40 g)
- Jus de citron :
1 c. à café
- Huile d'olive :
1 c. à soupe (10 g)
- Sel, poivre, paprika,
ail en poudre



Tajine Potimarron & Châtaignes + Semoule Complète



Préparation :

- Faire revenir oignon et ail dans l'huile.
- Ajouter potimarron coupé en cubes + châtaignes + épices.
- Verser le bouillon, couvrir, mijoter 20 min.
- Cuire la semoule à part (eau bouillante + repos 5 min).
- Servir le tajine sur semoule, ajouter les raisins secs (option).

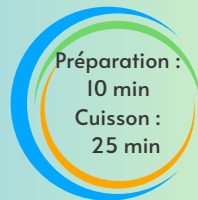
Astuce Vitality:

Châtaignes = glucides complexes non inflammatoires.

Épices → anti-inflammatoires + digestion facilitée.

JOUR 1

 Dîner
(~530 kcal)



Ingrédients :

- Potimarron :
200 g
- Châtaignes
cuites : 120 g
- Oignon :
½ (50 g)
- Ail : 1 gousse
- Raisins secs :
10 g (optionnel)
- Bouillon légumes
: 150 ml
- Huile d'olive :
1 c. à café (5 g)
- Semoule
complète crue :
50 g
- Épices : curcuma,
cannelle, cumin,
poivre 3