

Toasts Avocat • Tomate • Ricotta • Basilic




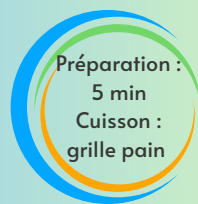
Préparation :

- Griller les tranches de pain.
- Écraser l'avocat et mélanger avec citron + poivre.
- Tartiner le pain, ajouter ricotta en petites touches.
- Disposer les tranches de tomate et feuilles de basilic.
- Arroser d'un très léger filet d'huile d'olive.

Astuce Vitality:

- L'avocat fournit des graisses mono-insaturées qui stabilisent les hormones du matin.
- Les protéines de la ricotta empêchent les fringales matinales.
- Le combo fibres + lipides contrôle la glycémie et te donne une énergie durable.

JOUR 2
 Petit-déjeuner
(~420 kcal)



Ingrédients :

- Pain complet :
2 tranches (70 g)
- Avocat :
½ (70 g)
- Ricotta : 40 g
- Tomate :
½ tomate (60 g)
- Citron : quelques
gouttes
- Poivre, basilic
frais
- Huile d'olive : 1 c.
à café (5 g)



Poulet Grillé • Riz Basmati • Épinards Poêlés



JOUR 2
Déjeuner
(~ 580 kcal)

Préparation :
10 min
Cuisson :
20 min

Ingrédients :

Préparation :

- Cuire le riz basmati (10–12 min).
- Faire chauffer une poêle avec ½ c. à soupe d'huile et griller le poulet (8–10 min).
- Dans la même poêle, faire tomber les épinards avec la dernière ½ c. à soupe d'huile et l'oignon émincé.
- Assaisonner poulet et épinards avec citron + épices.

Astuce Vitality:

- Le riz basmati a un IG plus bas que le blanc classique, parfait pour éviter les pics d'insuline.
- Les épinards sont riches en magnésium, minéral indispensable pour calmer le cortisol.
- Le poulet bien grillé apporte des protéines maigres idéales pour la relance métabolique.

- Poulet : 140 g
- Riz basmati cru :
60 g
- Épinards frais :
150 g
- Huile d'olive :
1 c. à soupe (10 g)
- Oignon: 1/2
- Ail en poudre,
paprika, sel,
poivre
- Jus de citron :
1 c. à café

Bâtonnets de carottes et céleri + houmous de haricots blancs




Préparation :

- Épluche les carottes et céleri: coupe-les en bâtonnets réguliers.
- Mixe les haricots avec le tahin, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail, le sel et un peu d'eau.
- Servir avec les bâtonnets de légumes.

Astuce Vitality:

- Les haricots blancs sont riches en fibres solubles : super pour la satiété et l'index glycémique.
- Parfait avant un entraînement léger grâce à l'équilibre glucides + protéines végétales.
- Les légumes crus stimulent la digestion et nourrissent le microbiote.

JOUR 2

 Collation
(~ 100 kcal)
2 c. à s. de houmous

Préparation :
5 min
Cuisson:
0

Ingrédients :

Bâtonnets

- 1 carotte
- 1 branche de céleri

Jus de citron
(optionnel)

Houmous maison

(recette rapide)

- Haricots blancs cuits 50 g
- Tahini :
1 c. à café (5 g)
- Citron :
½ c. à café
- Ail :
une petite gousse
- Huile olive : 1 c à c

Velouté Patate Douce • Gingembre + Omelette Champignons



Préparation :

Velouté

1. Faire revenir l'oignon dans l'huile.
2. Ajouter patate douce, carotte, gingembre.
3. Couvrir de bouillon et cuire 15–20 minutes.
4. Mixer jusqu'à texture veloutée.

Omelette

1. Faire revenir les champignons.
2. Battre les œufs, verser et cuire 2–3 minutes.
3. Servir avec le velouté

Astuce Vitality:

- La patate douce nourrit doucement la glycémie et évite les fringales du soir.
- Le gingembre booste la digestion et diminue l'inflammation hormonale.
- Les œufs du soir soutiennent la régénération nocturne (protéines + vitamines B).

JOUR 2

Dîner
(~500 kcal)

Préparation :
10 min
Cuisson :
20 min

Ingrédients :

Pour le velouté :

- Patate douce :
200 g
- Carotte : 1 petite
(60 g)
- Oignon : 1/2 (50 g)
- Gingembre frais :
1/2 c. à café râpé
- Bouillon légumes :
250 ml
- Huile d'olive : 1 c.
à café (5 g)

Pour l'omelette :

- Œufs : 2 unités
- Champignons :
100 g
- Huile d'olive : 1 c.
à café (5 g)
- Sel, poivre, herbes