



Pancakes Avoine-Coco + Coulis de Fruits Rouges



Préparation :

- Mixer flocons + banane + œuf + lait végétal.
- Ajouter coco râpé dans la pâte ou après en topping
- Chauffer une poêle avec l'huile.
- Former 3-4 pancakes, cuire 1-2 minutes par face.
- Chauffer légèrement les fruits rouges pour faire un coulis.
- Servir pancakes + coulis.

Astuce Vitality:

- Avoine = fibres → glycémie stable toute la matinée.
- Fruits rouges = antioxydants forts → soutien hormonal.
- Cuisson douce = meilleure digestibilité.

JOUR 4
Petit-déjeuner
(~430 kcal)

Préparation :
5 min
Repos:
6-8 min

Ingédients :

- Flocons d'avoine : 40 g
- Œuf : 1
- Banane : ½ (60 g)
- Lait végétal : 50 ml
- Coco râpé : 5 g
- Huile de coco ou olive : 1 c. à café (5 g)
- Fruits rouges (coulis) : 100 g
- Option : cannelle



Saumon Citron-Aneth + Haricots Verts + Quinoa



JOUR 4

Déjeuner
(~560 kcal)

Préparation:
8 min
Cuisson:
12-14 min

Préparation :

- Cuire le quinoa (12 min).
- Cuire les haricots verts à la vapeur ou à l'eau (6–8 min).
- Placer le saumon dans un plat, ajouter citron + aneth + sel + poivre.
- Arroser de ½ c. à soupe d'huile.
- Cuire au four 12–14 min à 180°C.
- Utiliser la seconde ½ c. à soupe d'huile pour assaisonner haricots + quinoa.

Astuce Vitality:

- Saumon = oméga-3 → anti-inflammatoire hormonal.
- Haricots verts = fibres + magnésium → anti-cortisol.
- Quinoa = protéines végétales → meilleure satiété.

Ingrédients :

- Saumon : 150 g
- Quinoa cru : 60 g
- Haricots verts :
150 g
- Huile d'olive : 1 c.
à soupe (10 g)
- Citron : 1 c. à café
- Aneth, sel, poivre

Smoothie Vert Épinard-Poire-Amande



Préparation :

- Mixer tous les ingrédients.
- Servir bien frais.

Astuce Vitality:

- Épinards = magnésium → calme les tensions hormonales.
- Poire = fibres solubles pour la satiété.
- Amande = bons lipides → énergie stable jusqu'au dîner.

JOUR 4
Collation
(~ 155 kcal)

Préparation :
3 min
Cuisson:
0

Ingédients :

- Épinards frais :
30 g
- Poire : 1/2 (60 g)
- Lait d'amande :
150 ml
- Graines de chia :
1 c. à café (5 g)
- Amande effilées :
5 g (option)



Gratin Léger de Légumes + Lentilles Corail



Préparation :

- Cuire les lentilles corail 10 min dans de l'eau.
- Émincer courgettes + carotte + oignon.
- Faire revenir oignon + ail dans l'huile.
- Ajouter courgettes + carottes, cuire 5 min.
- Ajouter lentilles cuites + lait végétal + curcuma.
- Verser dans un petit plat, cuire 15 min à 180°C.

Astuce Vitality:

- Lentilles corail = protéines végétales + fer biodisponible.
- Gratin sans crème = digestion légère le soir.
- Curcuma = soutien foie + régulation œstrogènes.

JOUR 4

 Dîner
(~510 kcal)

Préparation :
10 min
Cuisson :
20 min

Ingrédients :

- Courgettes :
200 g
- Carotte :
1 moyenne (60 g)
- Oignon :
½ (50 g)
- Lentilles corail :
60 g cru
- Lait végétal :
120 ml
- Ail : 1 gousse
- Huile d'olive :
1 c. à café (5 g)
- Curcuma, herbes
de Provence
- Sel, poivre