

Pizza Healthy (Tortilla complète – Poulet – Mozza light – Roquette)




Préparation:

- Étaler la sauce tomate sur la tortilla.
- Ajouter le poulet coupé en petits morceaux.
- Disposer la mozza en lamelles.
- Cuire au four 8–10 min à 180°C.
- Ajouter la roquette fraîche + filet d'huile d'olive à la sortie du four.

Astuce Vitality:

- Le combo protéines + fibres de la roquette évite le fameux “coup de barre” post-repas.
- La tortilla complète remplace la pâte à pizza lourde, ton système digestif te dira merci.
- Ajoute la roquette après cuisson pour garder vitamines et enzymes vivantes.

JOUR 5
 **Déjeuner**
 (~550 kcal)

Préparation:
5 min
Cuisson:
8–10 min

Ingrédients:


- Tortilla complète :
1 grande (60–70 g)
- Poulet cuit (restes
ou grillé) : 100 g
- Mozzarella light :
60 g
- Sauce tomate :
3 c. à soupe
(45 g)
- Roquette :
1 poignée (30 g)
- Huile d'olive :
1 c. à café (5 g)
- Origan, poivre,
basilic


1 Biscuit banane-coco-chocolat



Préparation :

- Allume le four à 180 degrés
- Ecrase les bananes, ajoute les oeufs et mélange
- Incorpore protéines, coco, vanille, sel, cannelle
- Ajoute le chocolat en pépites
- Forme des biscuits (ils restent compacts)
- Cuire 10-12 min: moelleux au centre, pas secs

 Astuce Vitality: Ajoute une boisson chaude + 5 respirations lentes ventrales (inspire 4s, expire 6s)

JOUR 5
 Collation
(95~ 110 kcal)

Préparation :
8-10 min
Cuisson :
12-15 min

Ingrédients

(8 biscuits)

- 2 bananes bien mûres
- 2 œufs
- 60 g de coco rapée non sucrée
- 40g chocolat noir (+ 85%)
- 1 c à c de vanille
- 1 pincée de sel
- option: 1 c à c de cannelle
- option: 30g de protéines végétales (dans ce cas mettre seulement 30g de coco)

Sauté de Crevettes au Curry + Brocolis Vapeur + Riz Basmati



Préparation :

- Cuire le riz (10–12 min).
- Cuire le brocoli à la vapeur (6–7 min).
- Faire revenir l'ail dans l'huile.
- Ajouter les crevettes + curry → 2 minutes.
- Verser le lait coco → mijoter 3–4 minutes.
- Servir avec riz + brocolis + un filet de citro

Astuce Vitality:

- Le curry et le gingembre soutiennent le foie, un organe clé dans l'équilibre hormonal.
- Le brocoli booste la détox des œstrogènes, indispensable après 40 ans.
- Préserve une cuisson courte des crevettes pour garder les protéines intactes et digestes.

JOUR 5
Dîner
(~520 kcal)

Préparation :
8 min
Cuisson :
12 min

Ingrédients :

- Crevettes
décortiquées :
150 g
- Brocolis : 150 g
- Riz basmati cru :
50 g
- Lait coco allégé :
80 ml
- Ail : 1 gousse
- Curry : ½ c. à café
- Huile d'olive :
1 c. à café (5 g)
- Citron : quelques
gouttes
- Sel, poivre