

Oufs brouillés + avocat + salade verte



Préparation :

- Battre les œufs avec sel et herbes.
- Cuire à feu doux dans une poêle légèrement huilée (texture crémeuse).
- Couper l'avocat et arroser de quelques gouttes de citron.
- Servir avec la salade assaisonnée d'un filet d'huile d'olive.

Astuce Vitality:

- Oufs = protéines complètes → énergie stable jusqu'à midi.
- Avocat = bons lipides pour les hormones.
- Salade → fibres légères, parfait pour débiter la journée sans pic glycémique.

JOUR 7
Petit-déjeuner
(~420 kcal)

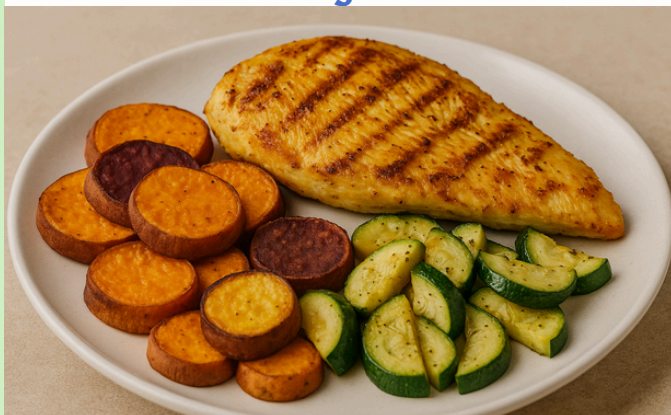
Préparation :
5 min
Cuisson :
3-4 min

Ingrédients :

- Oufs : 2
- Avocat :
½ (70 g)
- Salade verte :
1 grosse poignée
(40 g)
- Huile d'olive :
1 c. à café (5 g)
- Citron :
quelques gouttes
- Sel, poivre,
herbes fraîches



Dinde Grillée Citron-Curcuma + Patates Douces Rôties + Courgettes



Préparation :

Patates douces rôties :


1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper la patate douce en cubes, mélanger avec ½ c. à soupe d'huile, sel, poivre.
3. Cuire 25 minutes jusqu'à ce qu'elle soit fondante et légèrement grillée.

Courgettes :

1. Couper en demi-rondelles.
2. Faire revenir 5 minutes dans ½ c. à soupe d'huile (texture croquante).

Dinde :

1. Mélanger citron + curcuma + ail.
2. Badigeonner la dinde, laisser mariner 10 minutes.
3. Griller 3 minutes par face.

JOUR 7
 **Déjeuner**
(~560 kcal)

Préparation :
10 min
Cuisson :
25 min

Ingrédients :

- Dinde (escalope)
: 150 g
- Patate douce :
200 g
- Courgettes :
150 g
- Huile d'olive :
1 c. à soupe (10 g)
- Citron :
1 c. à soupe
- Curcuma :
½ c. à café
- Ail : ½ gousse
- Sel, poivre

Crackers aux graines + Tartinade Pois Chiches Citronnée



Préparation:

- Rincer les pois chiches (si en boîte).
- Mettre dans un mixeur : pois chiches + citron + tahini + ail + huile.
- Ajouter 2 c. à soupe d'eau puis mixer.
- Ajuster : ajouter un peu d'eau pour obtenir une texture crémeuse mais ferme.
- Goûter → ajuster citron / sel / épices.

Astuce Vitality:

- Citron = aide à la digestion + soutien du foie.
- Tahini = calcium + bons lipides → coupe-faim naturel.
- Pois chiches = fibres + protéines → énergie stable, pas de pic d'insuline.

JOUR 7

 Collation
(~150 kcal)

Préparation :
5 min
Cuisson :
0

Ingrédients:

- Crackers aux graines : 2 pièces (≈ 12–15 g)
- Tartinade pois chiche citronnée : 30 g
- Pois chiches cuits : 200 g
- Jus de citron : 2 c. à soupe
- Tahini (purée de sésame) : 1 c. à soupe (15 g)
- Ail : ½ gousse (facultatif si digestion sensible)
- Huile d'olive : 1 c. à café (5 g)
- Eau : 2 à 4 c. à soupe (pour ajuster la texture)
- Sel, poivre
- Paprika doux ou cumin : ½ c. à café (option)



Soupe Courgette-Coco + Pois Chiches Grillés au Paprika



Préparation:

Soupe :

1. Faire revenir oignon + ail dans l'huile.
2. Ajouter les courgettes en morceaux, couvrir de bouillon.
3. Cuire 12–15 minutes.
4. Mixer avec le lait coco.

Pois chiches grillés :

1. Mélanger pois chiches + huile + paprika.
2. Cuire 12–15 min au four à 180°C (ou 6–7 min à la poêle).

Astuce Vitality:

- Courgette = hydratation + digestion légère le soir.
- Lait coco léger = satiété sans lourdeur.
- Pois chiches = fibres + protéines → évite le grignotage nocturne.

JOUR 7

 Dîner
(~510 kcal)

Préparation :
10 min
Cuisson :
25 min

Ingrédients:

Soupe :

- Courgettes : 250 g
- Oignon : 1/2
- Ail : 1 gousse
- Lait coco léger : 120 ml
- Bouillon légumes : 200 ml
- Huile d'olive : 1 c. à café (5 g)
- Sel, poivre

Pois chiches grillés :

- Pois chiches cuits : 80 g
- Huile : 1 c. à café
- Paprika : 1/2 c. à café
- Sel, poivre