



## Bowl Protéiné Yaourt Coco • Kiwi • Graines de Tournesol • Flocons d'Avoine



### Préparation :

- Verser le yaourt dans un bol.
- Ajouter les flocons d'avoine.
- Peler le kiwi et le couper en morceaux.
- Ajouter les graines de tournesol.
- Sucrez légèrement si besoin (option).

### Astuce Vitality:

- Kiwi = vitamine C → soutien immunité + stress oxydatif.
- Graines = bons lipides → hormones plus stables.
- Avoine = énergie lente → évite les fringales.

**JOUR 8**  
 Petit-déjeuner  
(~420 kcal)

Préparation :  
3 min  
Cuisson :  
0

### Ingrédients :

- Yaourt végétal  
coco : 150 g
- Kiwi : 1  
(70–80 g)
- Flocons d'avoine  
: 30 g
- Graines de  
tournesol : 10 g
- Miel ou sirop  
d'agave (option)  
: 1 c. à café (5 g)
- Cannelle  
(option)

## Cabillaud Vapeur Sauce Citron + Purée de Butternut + Haricots Verts



### Préparation :

#### Cabillaud :

1. Cuire le cabillaud à la vapeur 8–10 min.
2. Mélanger citron +  $\frac{1}{2}$  c. à soupe d'huile + sel + poivre → napper après cuisson.

#### Purée de butternut :


1. Couper la butternut en cubes.
2. Cuire à l'eau ou vapeur 12–15 min.
3. Écraser avec  $\frac{1}{2}$  c. à soupe d'huile + sel + poivre.

#### Haricots verts :

Faire revenir avec huile et ail 6–8 min et assaisonner

### Astuce Vitality:

- Cabillaud = protéines légères → digestion facile.
- Butternut = douceur + fibres → glycémie stable.
- Cuisson vapeur = nutriments préservés.

**JOUR 8**  
 Déjeuner  
(~560 kcal)

Préparation:  
10 min  
Cuisson :  
15 min

### Ingrédients :

- Cabillaud : 150 g
- Butternut : 250 g
- Haricots verts :  
150 g
- Huile d'olive :  
1 c. à soupe (10 g)
- Citron :  
1 c. à soupe
- Ail :  $\frac{1}{2}$  gousse
- Sel, poivre,  
herbes

## Riz Cantonnais Healthy (Œufs + Petits Pois + Carottes + Poulet)



### Préparation:

- Cuire le riz (10–12 min).
- Dans une grande poêle, faire revenir l'oignon dans l'huile.
- Ajouter carottes en petits dés + petits pois → 5 min.
- Ajouter le poulet en cubes → 5–6 min.
- Ajouter le riz cuit + soja.
- Pousser le mélange sur le côté, ajouter les œufs battus → brouiller 1–2 min.
- Mélanger le tout.

### Astuce Vitality:

- Version pauvre en huile = digestion légère.
- Œufs + poulet → protéines complètes.
- Petits pois = fibres + protéines végétales → satiété.

JOUR 8

 Dîner  
(~510 kcal)

Préparation :  
10 min  
Cuisson :  
15 min

### Ingrédients:

- Riz basmati cru :  
60 g
- Poulet : 80 g
- Œufs : 2
- Carottes : 80 g
- Petits pois : 70 g
- Oignon : ½ (50 g)
- Huile d'olive : 1 c.  
à café (5 g)
- Sauce soja  
réduite en sel : 1  
c. à café
- Poivre, ail en  
poudre