

Pain Complet + Purée d'Amande + Fraises



Préparation :

- Faire légèrement griller le pain.
- Tartiner de purée d'amande.
- Ajouter les fraises tranchées.
- Parsemer de chia si souhaité.

Astuce Vitality:

- Purée d'amande = bons lipides → stabilité hormonale.
- Fraises = vitamine C → soutien du stress oxydatif.
- Pain complet = fibres → énergie durable.

JOUR 9
Petit-déjeuner
(~420 kcal)

Préparation :
3 min
Cuisson :
1 min

Ingédients :

- Pain complet :
2 tranches (70 g)
- Purée d'amandes
(100 %) : 20 g
- Fraises : 120 g
- Graines de chia
(option) :
1 c. à café (5 g)

Colombo de Poulet Léger + Riz Brun



Préparation :

- Faire revenir oignon + ail dans l'huile.
- Ajouter le poulet en cubes et faire dorer.
- Ajouter carotte, aubergine, pomme de terre + épices colombo.
- Verser le bouillon et laisser mijoter 20 minutes.
- Cuire le riz brun à part (25–30 minutes).
- Servir le colombo avec le riz.

Astuce Vitality:

- Colombo = épices anti-inflammatoires.
- Riz brun = IG bas → énergie stable.
- Légumes → fibres pour protéger la glycémie.

JOUR 9
 Déjeuner
 (~560 kcal)

Préparation:
10 min
 Cuisson:
20 - 25 min

Ingrédients :

- Poulet : 150 g
- Carotte : 1 (60 g)
- Aubergine : 100 g
- Pomme de terre :
100 g
- Oignon :
½ (50 g)
- Ail : 1 gousse
- Curry colombo :
1 c. à soupe
- Huile d'olive :
1 c. à café (5 g)
- Bouillon : 150 ml
- Riz brun cru :
50 g

Quiche Sans Pâte Courgettes • Basilic • Feta • Œufs



Préparation :

- Faire revenir courgettes + oignon dans l'huile 5 min.
- Battre œufs + lait végétal + sel + poivre.
- Dans un petit moule, disposer les légumes.
- Ajouter la feta émietlée.
- Verser l'appareil aux œufs.
- Cuire 25 minutes à 180°C.

Astuce Vitality:

- Feta = dose contrôlée → digestion facile.
- Quiche sans pâte = protéines + légumes → repas léger du soir.
- Courgette = excellente pour le transit et l'hydratation.

JOUR 9
 Dîner
(~ 500 kcal)

Préparation :
10 min
Cuisson :
25 min

Ingrédients :

- Œufs : 2
- Courgettes :
200 g
- Oignon :
½ (50 g)
- Feta : 40 g
- Lait végétal :
80 ml
- Basilic frais :
quelques feuilles
- Huile d'olive :
1 c. à café (5 g)
- Sel, poivre