

Smoothie Pomme • Cannelle • Avoine • Protéines Végétales



Préparation:

- Couper la pomme en morceaux (laisser la peau pour les fibres).
- Mixer pomme + lait d'amande + protéines +avoine + cannelle.
- Ajouter les graines de chia et mixer 1 seconde ou mélanger directement et laisse reposer 2 min.

Astuce Vitality:

- Avoine = énergie lente → coupe les envies sucrées du matin.
- Pomme + cannelle → combo parfait pour stabiliser la glycémie.
- Chia = fibres + oméga-3 → soutien du microbiote et des hormones.

JOUR 10
 Petit-déjeuner
 (~ 395 kcal)

Préparation :
 3 min
 Cuisson:
 0

Ingrédients:

- Pomme : 1 petite (120 g)
- Flocons d'avoine : 25 g
- Protéines végétales : 20 g
- Lait d'amande sans sucre : 200 ml
- Cannelle : ½ c. à café
- Graines de chia : 10 g
- Vanille (option) : 1 pincée
- 2–3 glaçons (option)

Salade Complète : Lentilles

- Œuf Dur • Avocat • Concombre
- Herbes




Préparation :

- Cuire les lentilles (20 min) si pas déjà prêtes.
- Cuire les œufs 9 minutes.
- Couper avocat + concombre + tomates.
- Mélanger lentilles + légumes + herbes.
- Ajouter œufs coupés en quartiers.
- Assaisonner huile + citron + poivre.

Astuce Vitality:

- Lentilles = IG bas → satiété toute l'après-midi.
- Avocat = bons lipides → équilibre hormonal.
- Œufs = protéines complètes → énergie stable.

JOUR 10
 **Déjeuner**
 (~520 kcal)

Préparation:
10 min
Cuisson:
20 min

Ingrédients :

- Lentilles vertes
cuites :
150 g (≈ 60 g cru)
- Œufs durs : 2
- Avocat :
½ (70 g)
- Concombre :
100 g
- Tomates cerises :
6–8
- Herbes fraîches :
persil +
ciboulette
- Huile d'olive :
1 c. à soupe (10 g)
- Citron : 1 c. à café
- Sel, poivre



Mini-Barre Protéinée Maison (Avoine • Beurre d'Amande • Cacao)




Préparation :

- Mélanger avoine + cacao.
- Ajouter purée d'amande + sirop + un peu d'eau.
- Former une petite barre et laisser 10 minutes au frais.

Astuce Vitality:

- Parfait avant un entraînement ou pour éviter le "coup de barre" 17h.

JOUR 10
 Collation
(~ 200 kcal)

Préparation :
3 min
Repos:
10 min



Ingrédients pour 1 mini barre :

- Flocons d'avoine : 20 g
- Purée d'amande : 15 g
- Cacao pur : 5 g
- Sirop d'agave ou miel : 5 g
- Eau : 1 c. à café pour lier

Poêlée de Veau aux Champignons + Cambar (topinambour) Vapeur



Préparation

✓ CAMBAR ou topinambour ou rutabaga

1. Éplucher
2. Rincer à l'eau froide.
3. Couper en cubes de 2 cm.
4. Cuire entre 8 et 15 min à la vapeur

Le tubercule doit être tendre mais ferme, pas écrasé, car il sera ajouté dans la poêlée ensuite.

PRÉPARATION DE LA POÊLÉE DE VEAU

1. Faire revenir oignon + ail dans 1 c. café d'huile (2 min).
2. Ajouter champignons, cuire 5 min.
3. Ajouter le veau, saisir 2 min, puis cuire encore 5 min à feu doux.
4. Assaisonner : poivre, herbes, citron (option).
5. Ajouter le cambar / topinambour / rutabaga cuit dans la poêle.
6. Mélanger délicatement 2 min pour enrober.

JOUR 10

 Diner
(~ 520 kcal)

Préparation :
10 min
Cuisson :
15 min

Ingrédients :

- Escalope ou sauté de veau : 150 g
- Champignons : 150 g
- Oignon : ½ (50 g)
- Ail : 1 gousse
- Cambar ou topinambour ou rutabaga : 200 g
- Huile d'olive : 1 c. à café (5 g)
- Herbes de Provence, poivre
- Citron : quelques gouttes (option)