



Chia pudding fruit de saison et graines de lin



Préparation:

- Mélanger chia + lait + lin.
- Laisser gonfler au frais 30 min ou toute la nuit
- Ajouter les fruits et les amandes au moment de consommer.

Astuce Vitality:

Si tu ne prends pas la collation du matin, ajoute 15 à 20g de protéines végétales en poudre, ou alors mange ton oeuf dur avant le pudding.

JOUR 1
Petit-déjeuner
(~280 à 400 kcal)

Préparation :
5 min
Cuisson :
0 min

Ingrédients :

- 1 c à s graines de chia
- 150 ml lait végétal (amande ou coco léger)
- 1 c. à c. graines de lin moulues
- 100 g fruits (ex : fruits rouges, kiwi, mangue...)
- 8 à 10 amandes
- option: 15–20g protéines végétales en poudre
- Cannelle ou vanille (optionnel)



Wok de dinde, légumes croquants & nouilles aux oeufs



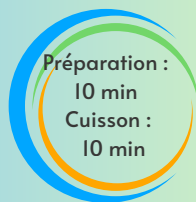
Préparation :

1. Cuire les nouilles (eau chaude, réserver)
2. Précuire le brocoli soit vapeur 3–4 min, soit eau bouillante 2–3 min
objectif : le rendre tendre mais encore croquant
3. Faire revenir la dinde avec ail + gingembre
4. Ajouter : carotte, poivron puis brocoli précuit
5. Ajouter les nouilles + sauce soja
6. Mélanger 1–2 min
7. Finir avec : citron vert et graines de sésame

Astuce Vitality:

- Ajoute un filet de citron vert pour améliorer digestion et saveur.
- Plus un légume est fibreux, plus il doit être légèrement précuit pour être mieux toléré

JOUR 1
Déjeuner
(~640 kcal)



Ingrédients :

- 120 g dinde
- 60 g nouilles aux oeufs
- 80 à 100 g brocoli (cru)
- 1/2 poivron
- 1 petite carotte
- 1 c. à s. huile d'olive
- 1 c. à s. sauce soja
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. gingembre frais (ou poudre)
- option : citron vert + graines de sésame



Muffin pomme-cannelle (châtaigne & amande)



Préparation :

1. Mélanger tous les ingrédients.
2. Verser dans moules.
3. Cuire à 180°C pendant 20 min.

Astuce Vitality:

- Ajoute des graines de chia ou lin → effet coupe-faim renforcé.

JOUR 1

Collation
(~150 kcal/
1 muffin)

Préparation :
10 min
Cuisson :
20 min

Ingrédients : (6 muffins)

- 2 pommes râpées
- 2 œufs
- 40 g farine de châtaigne
- 40 g poudre d'amande
- 20 g flocons d'avoine
- 1 c. à c. cannelle
- 1/2 c à c de bicarbonate de soude
- 1 c. à c. huile coco ou olive

Gratin de riz complet, tofu, légumes & mozzarella



Préparation :

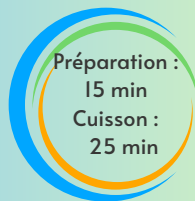
- Cuire le riz
- Faire revenir le tofu et les légumes coupés avec l'huile d'olive (10 min).
- Ajouter pulpe de tomate + épices → laisser mijoter 5 min.
- Mélanger avec le riz + crème de riz.
- Mettre dans un plat, ajouter mozzarella.
- Cuire à 180°C pendant 25 min.

Astuce Vitality:

Pré cuire les légumes = meilleur goût + digestion plus facile.

Ajoute une pincée de curcuma + poivre → effet anti-inflammatoire intéressant après 40 ans.

JOUR 1
Dîner
(~460 kcal)



Ingrédients

(2 portions)

- 100 g riz complet cru
- 120 g tofu ferme
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1-2 carottes
- 5-8 tomates séchées
- 150 ml pulpe de tomate
- 3 à 4 c. à s. crème de riz
- 40 g Mozzarella râpée
- 1 c. à s. huile d'olive
- Épices : ail, thym, paprika, herbes de Provence