

Yaourt grec + granola + mangue + lin



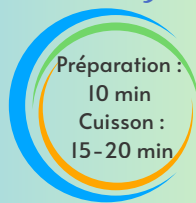
Préparation :

- Mettre le yaourt dans un bol.
- Ajouter la mangue coupée en morceaux.
- Ajouter le granola.
- Saupoudrer de graines de lin mixées

Préparation du granola maison:

1. Préchauffer le four à 160°C.
2. Mélanger flocons + oléagineux + graines + épices.
3. Ajouter huile + purée d'amande (+ miel si utilisé).
4. Bien mélanger pour enrober.
5. Étaler sur une plaque (papier cuisson).
6. Cuire 15 à 20 min en mélangeant à mi-cuisson.
7. Laisser refroidir → le granola devient croustillant.
8. Ajouter les toppings après cuisson.

JOUR 3
Petit-déjeuner
(~370 kcal)



Préparation :
10 min
Cuisson :
15-20 min

Ingrédients :

- 150 g yaourt grec ou skyr
- 20 g granola (idéalement peu sucré)
- 100 g mangue
- 1 c.à.s graines de lin

Granola maison:

- 150 g flocons d'avoine
- 40 g amandes ou noisettes concassées
- 20 g graines (chia, courge ou tournesol)
- 1 c.à.s huile de coco ou d'olive
- 1 c.à.s purée d'amande
- 1 c.à.c cannelle
- 1 pincée de sel
- Option sucré léger : 1 c.à.s miel ou sirop d'érable (facultatif)
- Option après cuisson : 10-15 g pépites de chocolat noir ou raisins

Bowl pois cassés + légumes + feta + avocat



Préparation:

1. Pois cassés

- Rincer et cuire 20–25 min puis égoutter

2. Butternut grillée

- Couper en petits cubes
- Poêle avec un peu d'huile
- Cuire 10–12 min → légèrement dorée

3. Assemblage

- Base : pois cassés + épinards
- Ajouter concombre en morceaux
- Ajouter butternut chaude
- Ajouter feta + avocat
- Assaisonner (huile + citron + épices)

Astuce Vitality:

- Mélanger chaud + froid dans une assiette améliore la satiété et la digestion

JOUR 3
Déjeuner
(~575 kcal)

Préparation:
10 min
Cuisson :
25 min

Ingrédients :

- 60 g pois cassés secs
- 1 poignée jeunes épinards frais (~40 g)
- 80 g concombre
- 120 g courge butternut
- 40 g feta
- 1/3 avocat
- 1 c.à.c huile d'olive
- Jus de citron
- Épices : paprika, cumin, poivre

Carrot cake ball



Préparation :

- Mixer les flocons d'avoine pour obtenir une texture farine.
- Ajouter carottes râpées + graines de courges + dattes.
- Ajouter la protéine en poudre + purée d'amande + épices.
- Mixer jusqu'à texture homogène.
- Ajuster avec un peu d'eau/lait végétal si trop sec.
- Former 10 à 12 boules.
- Placer au frais 30 min.
- Option: rouler dans la noix de coco ou cacao pur

Astuce Vitality:

Collation "intelligente" :

- fibres + bons gras + glucides naturels
- énergie stable sans crash

JOUR 3
Collation
(~150/220 kcal)

Préparation:
15 min
Repos :
30 min

Ingédients : (10 boules)

Portion à prendre:

1 boule = collation légère
2 boules = collation post-training

- 100 g flocons d'avoine
- 200 g carottes râpées
- 50 g graines (courge, tournesol ou chanvre...)
- 2 dattes Medjool
- 1 c.à.s purée d'amande
- 1 c.à.c cannelle
- 1/2 c.à.c gingembre
- 1/2 c.à.c muscade
- Un peu d'eau ou lait végétal si besoin
- option: 20 g protéine végétale en poudre



Bouchées à la reine légères aux pommes de terres



Préparation :

1. Cuisson au bouillon

1. Porter le bouillon à frémissement.
2. Ajouter les légumes coupés.
3. Ajouter le poulet (en morceaux ou entier).
4. Laisser cuire 15–20 min à feu doux.

2. Réduction

1. Retirer une partie du bouillon (garder un fond).
2. Ajouter le vin blanc
3. Laisser légèrement réduire pour concentrer les saveurs.

3. Finition crémeuse

1. Ajouter la crème végétale.
2. Mélanger doucement et assaisonner (muscade + poivre + ail).
3. Laisser épaissir 3–5 min à feu doux.

4. Servir avec le riz cuit à part.

Astuce Vitality:

- Cuire les protéines dans un bouillon améliore la digestibilité et réduit la formation de composés inflammatoires liés aux cuissons agressives

JOUR 3
Dîner
(~570 kcal)

Préparation :
10 min
Cuisson :
25 min

Ingrédients :

- 150 g poulet (blanc)
- 60 g pomme de terre
- 150 g légumes (carottes, champignons, éventuellement poireaux)
- 300 ml bouillon bio (volaille ou légumes, peu salé)
- 60–80 ml crème végétale (riz ou amande)
- 1 c.à.c huile d'olive
- 50ml de vin blanc(optionnel)
- Épices : ail, muscade, poivre, bouquet garni
- Option : persil