

Omelette épinards + feta + pain



Préparation :

- Faire chauffer l'huile dans une poêle.
- Ajouter les épinards → cuire 2-3 min (ils réduisent rapidement).
- Battre les œufs dans un bol, saler, poivrer.
- Verser les œufs sur les épinards.
- Ajouter la feta émiettée.
- Cuire à feu doux 3-4 min (texture moelleuse).
- Servir avec le pain complet

Astuce Vitality:

- Un petit-déjeuner salé riche en protéines aide à stabiliser la glycémie toute la matinée.
- Œufs + fromage: protéines + satiété durable

JOUR 4
Petit-déjeuner
(~410 kcal)

Préparation :
5 min
Repos:
5-7 min

Ingrédients :

- 2 œufs
- 1 poignée
d'épinards frais
(~50 g)
- 30 g feta
- 1 tranche de pain
complet (~40 g)
- 1 c.à.c huile d'olive
- Sel, poivre
- Option : herbes
(persil, ciboulette),
piments

Carry poisson créole + achards de légumes



Préparation :

- Cuire le riz à part.
- Couper le poisson en gros morceaux
- Saler légèrement
- Chauffer l'huile et faire revenir oignon + ail + thym + gingembre (+ piment)
- Ajouter curcuma puis tomate et laisser compoter 5–7 min
- Ajouter le poisson
- Mélanger doucement et ajouter un peu d'eau
- Cuire 10 min à feu doux : ne pas trop remuer (sinon poisson s'émiette)
- Servir avec le riz

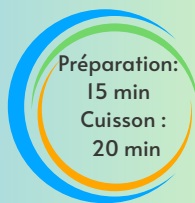
Achards (clé digestion)

1. Cuire très légèrement les légumes rapées (2–3 min vapeur ou eau) pour qu'ils restent croquants
2. Faire revenir dans l'huile : ail, curcuma, sel / poivre
3. Ajouter les légumes et mélanger
4. En fin de cuisson, ajouter le vinaigre servir tiède ou froid

Astuce Vitality:

- Poisson → oméga-3 → anti-inflammatoire + hormones
- Curcuma → soutien foie → élimination hormonale
- Vinaigre → ↓ pic glycémique du riz

JOUR 4
Déjeuner
(~520–560 kcal)



Préparation:
15 min
Cuisson :
20 min

Ingrédients :

- 150 g poisson rouge
- 60 g riz cru basmati ou complet
- 1 petite tomate (ou 100 g tomate concassée)
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 petit morceau de gingembre frais
- ½ c.à.c curcuma
- 1 c.à.c huile d'olive
- Thym (facultatif)
- Sel, poivre
- Eau (un petit verre)
- Option locale:
- piment (léger)
- combava rapé

Achards de légumes (version légère).

- 80–100 g légumes
 - haricots verts
 - carotte
 - chou
- 1 c.à.c huile d'olive
- 1 c.à.s vinaigre (cidre idéal)
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1/2 c.à.c curcuma
- sel, poivre

Smoothie protéiné fruits rouges



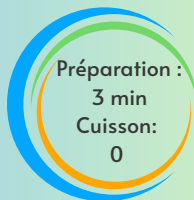
Préparation :

- Mettre tous les ingrédients dans un blender.
- Mixer jusqu'à texture lisse.
- Laisser reposer 15 min si graines de chia.
- Ajuster avec un peu d'eau/lait si besoin.
- Boire frais.

Astuce Vitality:

- Ne jamais boire un smoothie uniquement fruité : toujours ajouter fibres ou protéines
- Fruits rouges → riches en antioxydants → ↓ inflammation
- Graines (chia/lin) → fibres + oméga-3 → hormones + satiété
- yaourt → améliore la satiété + protéines

JOUR 4
Collation
(~ 170 kcal)



Ingrédients :

- 150 g fruits rouges (frais ou surgelés)
- 100 ml lait végétal (amande, coco ou avoine sans sucre)
- 1 c.à.s graines de chia ou de lin
- 100g yaourt grec + 1cà s rase protéine végétal
- option texture + énergie: ½ banane ou 10g purée amande

Courgettes ou poivrons farcis Haricots rouges + légumes



Préparation :

- Couper les courgettes en deux (ou vider les poivrons) et creuser légèrement
- Faire revenir oignon + carotte + courgette avec huile d'olive (5–7 min)
- Ajouter haricots rouges écrasés grossièrement
- Ajouter pulpe de tomate + épices
- Laisser mijoter 5–10 min
- Remplir les légumes
- Ajouter feta ou tofu si choisi
- Parsemer graines
- Cuisson au four 180°C → 25–30 min

Astuce Vitality:

Ajouter : 1 filet citron après cuisson

- digestion
- goût
- effet “léger”

JOUR 4
Dîner
(~425 kcal)

Préparation :
15 - 20min
Cuisson :
25-30 min

Ingrédients :

(2 portions)

- 2 courgettes OU 2 gros poivrons
- 120 g haricots rouges cuits (égouttés)
- 80 g feta OU 100 g tofu émietté
- 1/2 oignon
- 1 carotte
- 1/2 courgette (en plus, pour la farce)
- 100 g pulpe de tomate
- 1 càs huile d'olive
- 1 càs graines (tournesol ou courge)
- Épices : paprika, cumin, ail, herbes de Provence, Sel modéré / poivre