

## Pancakes sarrasin + purée d'amandes + fruits rouges



### Préparation :

- Mélanger farine + œuf + lait + bicarbonate + protéine végétale + fruits rouges
- Ajouter cannelle
- Cuire à la poêle chaude légèrement huilée
- → 2–3 min par côté
- Servir avec purée d'amandes

### Astuce Vitality:

- Ajouter des protéines au petit-déjeuner = moins de fringales + meilleure énergie toute la matinée combo gagnant :
- protéines + fibres + bons lipides → glycémie stable

**JOUR 5**  
Petit-déjeuner  
(~450 kcal)

Préparation :  
5 min  
Cuisson:  
6 min

### Ingrédients :

- 40 g farine de sarrasin
- 1 œuf
- 80 ml lait végétal (amande ou avoine sans sucre)
- 1 c.à.c purée d'amandes
- 80–100 g fruits rouges
- 1/2 c.à.c bicarbonate de soude
- cannelle (option)
- 1 c à s protéine végétale

## Porc sauté gingembre soja + quinoa + légumes



### Préparation:

- Rincer et cuire le quinoa 10–12 min → égoutter
- Cuire les légumes: poêler à feu moyen (ou vapeur + poêle rapide): garder légèrement croquants
- Saisir le porc avec huile + ail + gingembre (feu moyen/fort) pendant 5–6 min
- Ajouter légumes + sauce soja
- Mélanger 1–2 min
- Finir avec citron + graines

### Astuce Vitality:

- Associer protéines + fibres + épices digestives = énergie stable + ventre plat

**JOUR 5**  
Déjeuner  
(~525 kcal)

Préparation:  
10 min  
Cuisson:  
12–15 min

### Ingrédients:

#### Base

- 120 g filet mignon de porc (ou échine dégraissée)
- 50 g quinoa cru
- 150–200 g légumes (brocoli, courgette, carotte, poivron)

#### Assaisonnement

- 1 c.à.c huile d'olive (cuisson)
- 1 c.à.s sauce soja réduite en sel
- 1 c.à.c gingembre frais râpé
- 1/2 gousse d'ail
- jus de citron vert ou jaune
- graines de sésame (option)

## Yaourt végétal + chia + fruit de la passion



### Préparation :

- Mettre le yaourt dans un bol
- Ajouter les graines de chia
- Ajouter le fruit de la passion
- Mélanger
- Laisser reposer 10 min pour effet plus rassasiant
- Ajouter baies de goji avant de déguster

### Astuce Vitality:

- chia : coupe-faim naturel  
stabilise énergie  
bon pour hormones
- Les baies de goji sont riches en antioxydants :  
parfaites pour limiter l'inflammation et stabiliser  
l'énergie.

**JOUR 5**  
Collation  
(~200 kcal)

Préparation :  
2-3 min  
Repos:  
10 min

### Ingédients

- 125 g yaourt végétal nature (amande, coco ou soja sans sucre)
- 1 fruit de la passion
- 1 c.à.s graines de chia (~10 g)
- 1 c.à.s rase yaourt grec OU protéine végétale
- 1 c.à.c baies de goji

## Galettes protéinées de légumes + salade



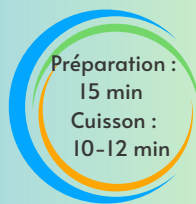
### Préparation:

- Râper les légumes (courgette + carotte)
- Presser légèrement pour enlever l'eau
- Préparer l'appareil: mélanger légumes + œufs + farine
- Ajouter tofu émietté OU œuf supplémentaire
- Ajouter épices
- Chauffer poêle avec huile
- Former des galettes
- Cuire 4–5 min par face
- Servir avec salade + citron

### Astuce Vitality:

- Bien essorer les légumes sinon galettes molles + digestion moins bonne
- Ajouter dans la pâte : 1 càs levure nutritionnelle pour un goût "fromagé" + boost protéines

**JOUR 5**  
Dîner  
(~425 kcal)



Préparation :  
15 min  
Cuisson :  
10-12 min

Ingrédients:  
(2 portions)

- 1 courgette
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- 2 œufs
- 30 g farine (sarrasin ou pois chiches)
- 100 g tofu émietté OU 1 œuf en plus (donc 3 œufs au total)
- 1 c.à.s huile d'olive
- ail, paprika, cumin, herbes
- sel modéré, poivre
- mâche, épinard ou roquette+ citron + 1 c.à.c huile d'olive