

Omelette sucrée banane et cacao



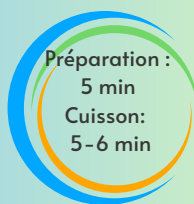
Préparation :

- Écraser la banane
- Ajouter œufs + cacao + protéine + graines + épices
- Mélanger
- Cuire à feu doux 4–5 min (texture moelleuse)
- Servir avec yaourt + filet de sirop d'érable
- Ajouter les graines par-dessus

Astuce Vitality:

cannelle= régulation glycémique naturelle
protéines dès le matin → satiété + hormones
cacao → anti-inflammatoire + plaisir
fibres → digestion + microbiote

JOUR 7
Petit-déjeuner
(~420 kcal)



Ingrédients :

Base

- 2 œufs
- 1 banane écrasée
- 1 c.à.c cacao pur non sucré
- 1 c.à.c graines de chia OU lin
- 10 g protéine végétale (≈ 1 c.à.s)
- cannelle ou vanille

Cuisson

- 1 c.à.c huile de coco ou olive

TOPPING

- 100 g yaourt grec
- 1 c.à.c sirop d'érable
- 1 c.à.c graines (tournesol OU courge)

Lasagnes lentilles et légumes



Préparation :

1. Cuire les lentilles dans l'eau + laurier → 20 min et égoutter (fais-en un peu plus pour ta collation de l'après-midi)

2. Préparer la base

- faire revenir oignon + légumes + huile (8–10 min)
- ajouter lentilles + tomate + épices
- mijoter 5–10 min

3. Montage: alterner :

- légumes/lentilles
- feuilles ou courgettes
- verser œufs battus sur le dessus pour un effet "liant / gratiné naturel"

4. Cuisson

- 180°C → 30–35 min

Astuce Vitality:

Ajouter : 1 càs levure nutritionnelle sur le dessus
goût "fromagé"
sans produits laitiers
bonus vitamines B

JOUR 7
Déjeuner
(~425 kcal)

Préparation:
20 min
Cuisson :
30-35 min

Ingrédients : (2 portions)

Base

- 80 g lentilles vertes crues (ou 200 g cuites)
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1/2 aubergine
- 1/2 oignon
- 150 g pulpe de tomate
- 2 œufs battus OU 40g mozzarella ou parmesan

Pour les couches

- 4–6 feuilles lasagnes complètes OU
- tranches fines de courgette (option + légère)

Assaisonnement

- 1 càs huile d'olive
- ail, curcuma, paprika, thym
- poivre (active curcuma)
- sel modéré

Houmous de lentilles + crudités



Préparation :

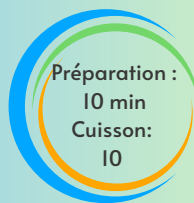
- Mixer :lentilles + huile d'olive + tahin + citron + ail + épices
- Ajuster texture :ajouter un peu d'eau si trop épais
- Servir avec crudités

Astuce Vitality:

Si journée active ou faim ++ :

- ajouter 1 œuf dur
- OU 1 càs de graines (tournesol/courge)

JOUR 7
Collation
(~ 200 kcal)



Préparation :
10 min
Cuisson:
10

Ingrédients :

Houmous

- 100 g lentilles cuites (vertes ou corail refroidies)
- 1 c.à.c huile d'olive
- 1 c.à.c purée de sésame (tahin) (option mais top)
- Jus de citron
- 1/2 gousse d'ail
- 1 pincée cumin ou paprika
- Sel, poivre

Crudités (au choix)

- bâtonnets de carotte
 - concombre
 - radis
 - poivron
 - céleri
- viser 150–200 g de légumes

Carry poulet créole + riz basmati + sauté de brèdes



Préparation :

Riz : faire cuire à part

Cari poulet

1. Faire dorer le poulet et enlever l'excédent d'huile.
2. Ajouter oignon + ail + thym + gingembre et faire revenir qq min
3. Ajouter : curcuma, tomate, un peu d'eau, sel/poivre, piment
4. Laisser mijoter 20–25 min à feu doux

Brèdes sautées

1. Laver et couper les brèdes
2. Chauffer huile + ail et ajouter les brèdes
3. Cuire 3–5 min max
garder légèrement croquants

Ajouter jus de citron en fin sur les brèdes

Astuce Vitality:

Les brèdes le soir, c'est très léger digestivement, riche en minéraux (magnésium → sommeil + stress), pas de charge glucidique et aide le foie (détox douce)

JOUR 7

Dîner
(~575 kcal)

Préparation :
15 min
Cuisson :
25–30 min

Ingédients :

50 g Riz cru basmati

Cari poulet

- 120–130 g poulet (idéal : cuisse désossée)
- 1/2 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1 petite tomate OU 100 g tomate concassée
- 1 c.à.c huile d'olive
- 1/2 c.à.c curcuma
- thym
- sel, poivre
- gingembre frais
- petit piment (léger)

Brèdes sautées

- 150–200 g brèdes (chouchou, mouroungue, chou de Chine...)
- 1/2 gousse d'ail
- 1 c.à.c huile d'olive
- jus de citron