



Crêpes protéinées coco-vanille- fruits rouges



Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients (hors fruits)
- Cuire 2–3 min par face
- Ajouter fruits rouges dessus
- Saupoudrer de noix de coco

Astuce Vitality:

- Les fruits rouges sont faibles en sucre et riches en antioxydants → effet anti-inflammatoire
- Associer protéines + fibres + bons lipides au petit-déjeuner → stabilise la glycémie toute la matinée

JOUR 8
Petit-déjeuner
(~415 kcal)

Préparation :
5 min
Cuisson:
5-6 min

Ingrédients :

- 40 g farine
(sarrasin ou avoine
ou quinoa)
- 1 œuf
- 80 ml lait végétal
de coco sans sucre
- 1 c.à.s protéine
végétale
- 80 g fruits rouges
- 1 c.à.c huile coco ou
olive
- 1 c.à.c noix de coco
rapée
- 1 demi-gousse de
vanille ou arôme

Taboulé quinoa + dinde + légumes + avocat



Préparation :

Cuisson du quinoa (important pour digestion)

- Rincer le quinoa à l'eau froide (enlève l'amertume)
- Mettre dans une casserole avec : 2 volumes d'eau pour 1 volume de quinoa
- Porter à ébullition puis cuire 10–12 min à feu doux
- Égoutter si besoin et laisser refroidir (clé digestion + effet "taboulé")

Préparation de la dinde

- Couper en petits morceaux ou lamelles
 - Chauffer une poêle avec : 1 c.à.c d'huile (prise dans la c.à.s totale) et cuire 5–6 min à feu moyen
 - Ajouter : sel, poivre, ail ou épices et réserver
- Objectif : viande cuite mais pas sèche

Préparation des légumes

- Couper tous les légumes en petits dés

Assemblage

- Dans un saladier , mélanger quinoa refroidi + légumes + dinde + herbes fraîches
- Ajouter : jus de citron + reste d'huile d'olive
- Mélanger délicatement
- Ajouter l'avocat en dernier pour ne pas l'écraser

Repos (option mais recommandé) 5 à 10 min

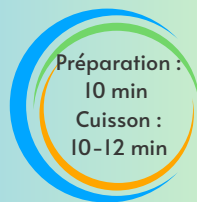
Astuce Vitality:

quinoa refroidi → digestion + glycémie

citron → foie + assimilation

cru + cuit → équilibre digestif

JOUR 8
Déjeuner
(~475 kcal)



Ingrédients : (2 portions)

- 60 g quinoa cru
- 120 g dinde
- 1 tomate
- 1/2 concombre
- 1/3 avocat
- 1 c.à.s huile
d'olive
- citron + herbes
fraîches

Boules vitaminées abricot/mandarine



Préparation :

- Mixer : abricots + mandarine
- Ajouter: amandes + avoine + graines + purée
- Mélanger jusqu'à pâte homogène
- Former 10–12 boules
- Rouler dans noix de coco ou cacao
- Mettre au frais (optionnel mais meilleur) avant de déguster

Astuce Vitality:

Ajouter zeste de mandarine = boost digestion + effet anti-inflammatoire

JOUR 8
Collation
(~120-240 kcal)

Préparation :
10 min
Repos:
20-30 min

Ingrédients : (10-12 boules)

1 boule = collation standard
2 boules = collation post-effort ou grosse faim

- 80 g abricots secs (idéalement sans sucre ajouté)
- 1 mandarine (jus + pulpe)
- 40 g poudre d'amandes
- 20 g flocons d'avoine
- 1 c.à.s graines (chia ou lin ou chanvre)
- 1 c.à.c purée d'amande
- 10–15 g protéine végétale
- cannelle ou vanille
- option : 10 g coco râpée ou cacao

Shakshuka protéinée aux pois chiches



Préparation :

- Faire revenir oignon + ail + poivron (5 min)
- Ajouter épices → torrifier légèrement
- Ajouter tomate → mijoter 5–7 min
- Ajouter pois chiches + légume vert
- Creuser 2 puits → casser les œufs
- Couvrir → cuire 5–6 min (jaune coulant ou non)
- Ajouter herbes + feta/tofu

Astuce Vitality:

- Associer œufs + pois chiches → profil protéique complet + satiété longue
- Les épices (cumin, paprika) → digestion + ventre plus plat
- La tomate cuite → meilleure biodisponibilité du lycopène (anti-inflammatoire)
- Ajouter des légumes verts → fibres + satiété + volume sans calories

JOUR 8

Dîner
(~500 kcal)

Préparation:
10min
Cuisson :
15 min

Ingédients :

- 2 œufs
- 100 g pois chiches cuits (égouttés)
- 150 g pulpe de tomate
- 1/2 poivron
- 1/2 oignon
- 1 poignée d'épinards frais OU 1/2 courgette en petits dés
- 1 c.à.c huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- épices : cumin, paprika, curcuma
- sel, poivre
- coriandre ou persil
- (option) 20–30 g feta OU 80 g tofu