



Smoothie tropical digestion (protéiné)



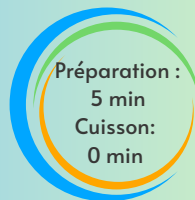
Préparation:

- Mixer tous les ingrédients
- Boire frais

Astuce Vitality:

- Le gingembre stimule la digestion et limite les ballonnements
- Mixer avec des graines (chia/lin) ralentit l'absorption des sucres

JOUR 9
Petit-déjeuner
(~410 kcal)



Ingrédients :

- 1/2 banane
- 100 g mangue
- 150 ml lait végétal (amande)
- 1 c.à.s graines de chia
- 1 c.à.s purée amandes
- 20 g protéine végétale
- 1 c.à.c gingembre frais râpé
- glaçons

Sauté bœuf + légumes + nouilles de riz complet



Préparation:

- Cuire les nouilles → réserver
- Faire revenir bœuf + ail + gingembre
- Ajouter légumes → cuisson rapide (croquant)
- Ajouter nouilles + sauce
- Mélanger 1–2 min

Astuce Vitality:

- Cuire les légumes al dente → meilleure digestion + index glycémique plus bas
- Ajouter citron ou vinaigre → améliore la réponse glycémique

JOUR 9
Déjeuner
(~560 kcal)

Préparation:
10 min
Cuisson:
10 min

Ingrédients:

- 120 g bœuf (émincé)
- 40 g nouilles de riz complet (cru)
- 150–200 g légumes (brocoli, carotte, poivron)
- 1 c.à.s huile d'olive
- 1 c.à.s sauce soja réduite en sel
- ail + gingembre
- citron vert



Quiche poireaux (sans pâte)+ tomates séchées + radis



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Émincer les poireaux → cuisson douce 8–10 min avec huile d'olive (fondants ++).
- Couper les tomates séchées en lamelles.
- Émincer finement les radis.
- Fouetter œufs + crème + épices.
- Mettre poireaux + tomates + radis dans le moule.
- Verser l'appareil.
- Cuire 35–40 min.

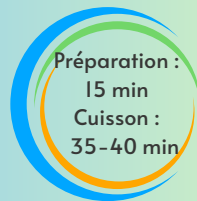
Texture idéale : centre juste pris, pas sec

Astuce Vitality:

- Poireaux → prébiotiques → microbiote → impact direct hormones
- Radis → soutien foie → élimination hormonale
- Tomates séchées: antioxydants → lutte contre l'inflammation
- Curcuma + poivre → anti-inflammatoire → clé après 40 ans

JOUR 9

Dîner
(~565 kcal) 2 parts



Préparation :

15 min

Cuisson :

35-40 min

Ingrédients :

(4–6 parts)

- 3 poireaux
- 6–8 tomates séchées (égouttées)
- 6–8 radis
- 4 œufs (ou 3 œufs + 1 blanc si digestion sensible)
- 10 cl crème de riz
- 20 à 30 g fromage (feta / chèvre / parmesan)
- 1 c.à.s huile d'olive
- Sel modéré

Épices & bonus

hormonaux

- Curcuma + poivre noir
- Thym / herbes de Provence
- Option : cumin ou fenouil moulu (digestion)