

Toast avocat + truite fumé + citron



Préparation :

- toaster le pain
- écraser l'avocat + citron
- ajouter truite
- parsemer graines

Astuce Vitality:

- privilégier truite fumée de qualité sans additifs / fumage naturel
- rincer légèrement la truite fumée sous un filet d'eau froide puis sécher avec du papier absorbant → diminue l'excès de sel → moins de rétention d'eau → plus digeste (important après 40 ans)
- ajouter un filet de citron + poivre + herbes fraîches améliore : digestion des graisses, assimilation des nutriments + effet anti-inflammatoire

JOUR 10
Petit-déjeuner
(~ 425 kcal)

Préparation :
5 min
Cuisson:
0

Ingrédients :

- 1 tranche pain complet (~40 g)
- 1/2 avocat
- 60 g truite fumée
- jus de citron
- poivre
- herbes fraîches
- graines (lin moulu ou sésame)



Smoothie léger protéiné fruits rouges



Préparation :

- mettre tous les ingrédients dans un blender
- mixer jusqu'à texture lisse
- ajuster avec un peu d'eau si besoin
- laisser reposer
- boire frais

Astuce Vitality :

- Si ballonnements : remplacer lait végétal par moitié eau / moitié lait
- collation qui soutient masse musculaire
- anti-inflammatoire (fruits rouges + graines)

JOUR 10
Collation
(~ 135 kcal)

Préparation :
3 min
Repos:
5 min

Ingrédients

- 150 ml lait végétal (amande ou coco sans sucre)
- 50–80 g fruits rouges au choix (frais ou surgelés)
- 10–15 g protéine végétale
- 1 c.à.c graines de chia ou lin
- Option goût / digestion :cannelle OU vanille
- 1 c.à.c jus de citron

Wrap poulet + crudités



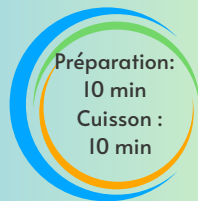
Préparation :

- cuire le poulet (poêle ou grill)
- mélanger yaourt + citron + épices
- garnir la galette + crudités
- ajouter sauce légère

Astuce Vitality:

- Cuisson du poulet douce ou grillée → limite composés inflammatoires
- Ajouter crudités croquantes → digestion + satiété + microbiote
- Sauce yaourt + citron → alternative légère aux sauces industrielles

JOUR 10
Déjeuner
(~475 kcal)



Ingrédients :

- 1 galette complète moyenne
- 120 g poulet
- crudités : salade, carotte, concombre
- 1 c.à.c huile d'olive
- yaourt nature (ou végétal)
- citron + épices



Dhal lentilles corail coco léger + épinards + manioc ou songe



Préparation

- éplucher le manioc, retirer le cœur fibreux et couper en morceaux
- cuire dans eau bouillante avec bouillon, thym, ail, laurier, 15–20 min jusqu'à texture tendre
- égoutter, ajouter jus citron ou filet huile d'olive et réserver
- faire revenir oignon + ail + épices
- ajouter lentilles + eau + coco
- cuire 15–20 min à feu doux
- ajouter épinards en fin et cuire 3 à 5 min max

Astuce Vitality:

- "Cuisson au bouillon → + goût + meilleure digestion + moins de sel ajouté"
- Cuisson des lentilles avec épices → meilleure digestion + moins de ballonnements
- Ajouter épinards en fin → préserve les nutriments

JOUR 10
Dîner
(~ 455 kcal)

Préparation :
10-15 min
Cuisson :
20-25 min

Ingrédients

(2 portions)

- 100 g manioc cru
- 1 cube bouillon légumes ou volaille peu salé
- thym, ail, feuille de laurier
- 100 g lentilles corail
- 300 g épinards (frais ou surgelés)
- 1/2 oignon
- 1 gousse ail
- 1 c.à.c huile d'olive
- 100 ml lait coco (léger ou dilué)
- 200 ml eau
- 1/2 c.à.c curcuma
- 1/2 c.à.c cumin
- 1/2 c.à.c gingembre (frais ou poudre)
- sel modéré/poivre