



*Petit-déjeuner* ♥  
**Pancakes  
avoine-banane**

*Moelleux, rassasiants et riches en protéines !* 🌿



PRÉPARATION :  
5 min



CUISSON :  
10 min

Petit-déjeuner (~420 - 450 kcal)

**INGRÉDIENTS** 🌿

-  • 2 œufs
-  • ½ banane bien mûre
-  • 2 c. à soupe bombées de flocons d'avoine
-  • 2 c. à soupe bombées de protéines végétales
-  • 1 c. à café de cannelle (optionnel)
-  • 1 c. à café d'huile de coco (cuisson)
-  • 1 c. à café de purée d'amande (≈ 5 g)
-  • 1 portion de fruits rouges (topping)
-  • 2 c. à soupe rases de yaourt végétal

*Astuce Vitality* ♥

Ajoute dans la pâte une cuillère à soupe de graines de lin moulues pour soutenir ton équilibre hormonal (fibres + oméga-3). La cannelle aide également à réguler la glycémie.



**PRÉPARATION** 🌿

- 1  Écrase la demi-banane dans un bol à l'aide d'une fourchette.
- 2  Ajoute les œufs, les flocons d'avoine, la protéine végétale et la cannelle.
- 3  Mélange bien ou mixe (pour une texture plus lisse).
- 4  Fais chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'huile de coco.
- 5  Verse la pâte pour former 3 à 4 petits pancakes.
- 6  Cuit 2 à 3 minutes de chaque côté, à feu moyen. Retourne délicatement à l'aide d'une spatule.
- 7  Dispose dessus le yaourt végétal, la purée d'amande et les fruits rouges avant de servir.

*Le + bien-être* ♥

Grâce à l'association protéines, fibres et bons glucides, ces pancakes favorisent une énergie stable tout au long de la matinée et limitent les fringales.





Déjeuner

# Salade lentilles, avocat & œuf



Riche en fibres, protéines  
et bons gras pour une  
satiété durable!



PRÉPARATION :  
10 min



CUISSON :  
35 min

Déjeuner (~520 kcal)

## INGRÉDIENTS

- Lentilles vertes (poids sec) 60 g (≈ 150 g cuites)
- 2 Œufs
- ¼ Avocat mûr
- 1 poignée jeunes pousses épinard ou salade verte
- ½ Carotte râpée (facultatif)
- 1 c. à s. Huile d'olive vierge extra
- 1 c. à c. vinaigre de cidre ou jus de citron
- Herbes fraîches (persil, ciboulette...)
- Sel, poivre, cumin ou paprika au goût
- 1 petite tranche de pain complet (30g)

## Astuce Vitality

Ajoute 1 c. à soupe de graines de courge pour booster l'apport en zinc (soutien de la progestérone et de l'immunité).

Tu peux aussi remplacer l'œuf par du tofu mariné pour une version végétalienne.



## PRÉPARATION

- 1 **Cuire les lentilles :**  
Rince bien les lentilles, puis cuis-les dans 3x leur volume d'eau froide non salée pendant 20 à 25 min. Égoutte-les une fois tendres.
- 2 **Cuire l'œuf dur :**  
Plonge-le dans de l'eau bouillante pendant 9 minutes. Rafraîchis sous l'eau froide, puis écale.
- 3 **Préparer la garniture :**  
Émince la salade, râpe la carotte si utilisée, et coupe l'avocat en lamelles ou dés.
- 4 **Assembler la salade :**  
Dans un bol, mélange les lentilles encore tièdes avec la salade, l'avocat et la carotte. Coupe l'œuf en deux et dispose-le par-dessus.
- 5 **Assaisonner :**  
Ajoute l'huile d'olive, le citron ou vinaigre, les herbes, sel, poivre, épices selon ton goût.
- 6 **Accompagner :**  
1 tranche de pain complet.

## Le + bien-être

Les lentilles apportent des fibres et des protéines végétales qui favorisent la satiété, tandis que l'avocat fournit de bons gras essentiels pour soutenir l'équilibre hormonal et cardiovasculaire.





Dîner 

# Curry de légumes au poisson + riz complet



Équilibré, savoureux et réconfortant,  
plein de bons nutriments ! 



PRÉPARATION :  
10 min



CUISSON :  
25 min

Dîner (~510 kcal)

## INGRÉDIENTS



### Légumes :

- ½ navet (100–120 g)
- 1 carotte moyenne
- ½ courgette
- 1 c. à s. d'oignon émincé
- 1 petite gousse d'ail hachée



### Poisson :

- 150 g de poisson blanc (merlu/colin/cabillaud/dorade)



### Base curry :

- 80 ml de lait de coco léger
- 1 c. à c. d'huile d'olive ou de coco
- 1 c. à c. de pâte de curry doux (ou ½ c. à c. de curry en poudre)
- 1 pincée de curcuma et gingembre (optionnel)
- Sel, poivre, coriandre ou persil frais



### Accompagnement :

- 40 g de riz complet cru (soit env. 100 g cuit)



## PRÉPARATION

1

### Cuire le riz complet :



- Fais cuire le riz complet selon les indications du paquet.

2

### Préparer les légumes :



- Épluche et coupe le navet et la carotte en petits morceaux.
- Coupe la courgette en demi-rondelles.
- Dans une sauteuse, fais revenir l'oignon et l'ail dans l'huile de coco 1 à 2 min.

3

### Cuire le curry :



- Ajoute les légumes (sauf la courgette), les pois chiches et les épices.
- Mélange, puis verse le lait de coco et un peu d'eau (env. 50 ml si besoin).
- Couvre et laisse mijoter à feu doux pendant 10 à 20 min (selon si tu aimes les légumes croquants ou pas).
- Ajoute les courgettes et le poisson 5 min avant la fin.
- Goûte et ajuste l'assaisonnement.
- Saupoudre de coriandre ou persil frais dans ton plat.

## Astuce Vitality

Ajoute une pincée de curcuma et de gingembre pour leurs propriétés anti-inflammatoires et digestives.

Le lait de coco apporte de la douceur et des bons gras pour la satiété.



## Le + bien-être

Ce dîner complet associe protéines maigres, fibres et glucides complexes pour soutenir ta récupération, équilibrer ta glycémie et favoriser un sommeil réparateur.

