



Petit-déjeuner ♥

Muesli maison + lait végétal + pomme râpée



Croquant, rassasiant et riche en fibres pour une énergie durable ! 🌿



PRÉPARATION :
5 min



CUISON :
0 min

Petit-déjeuner (~455 kcal)

INGRÉDIENTS



• 2 c.à.s bombées flocons d'avoine



• 2 c.à.s bombées protéines végétales en poudre



• ½ pomme râpée



• 1 c à café graines de chia



• 1 c. à café graines de lin moulues



• Graines tournesol et courge : 1 c. à café de chaque



• Lait végétal : 150 ml



• Amandes concassées : 5



• Cannelle : au goût



PRÉPARATION

1



Verse les flocons d'avoine et la protéine en poudre dans un bol.

2



Ajoute le lait végétal froid ou tiédi selon ta préférence.

3



Mélange bien et laisse reposer 10 minutes, le temps que les flocons s'imbibent. (ou toute la nuit pour une version overnight)

4



Râpe ta pomme finement.

5



Incorpore-la avec les graines de chia, de lin, de tournesol, de courge et les amandes concassées dans la préparation.

6



Saupoudre de cannelle et déguste !



Astuce Vitality

Pour une version encore plus pratique, prépare ton muesli la veille au soir.

Les flocons seront plus fondants et les saveurs mieux développées.



Le + bien-être

L'association avoine, pomme, graines et protéines végétales apporte fibres, bons gras et protéines pour favoriser la satiété, soutenir la digestion et stabiliser l'énergie tout au long de la matinée.





Déjeuner 

Dinde grillée + purée de potimarron + brocolis



*Réconfortant, riche en protéines
et en antioxydants ! *



PRÉPARATION :
10 min



CUISON :
20 min

Déjeuner (~480 kcal)

INGRÉDIENTS



Protéines :

- 150 g de filet de dinde
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Épices : curcuma, paprika doux, ail en poudre, poivre



Purée :

- 200 g de potimarron (ou courge butternut)
- 1 c. à café d'huile de colza (pour les oméga-3)
- 1 pincée de sel, muscade, poivre
- (Optionnel : 1 c. à soupe de lait végétal non sucré pour assouplir)



Légumes :

- 100 à 120 g de brocolis frais (ou surgelés vapeur)
- Jus de citron ou vinaigre de cidre
- 1 c.à.s de graines de courge (optionnel)

Astuce Vitality

Ajoute quelques graines de courge sur les brocolis pour un apport supplémentaire en zinc, magnésium et bons lipides.



PRÉPARATION

1

Préparer le potimarron :

- Coupe le potimarron en cubes.
- Fais-le cuire 15 à 20 min à la vapeur ou dans l'eau jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
- Écrase-le à la fourchette ou mixe avec l'huile de colza, la muscade et un peu de lait végétal si besoin pour assouplir.



2

Cuire la dinde :

- Fais chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive.
- Assaisonne le filet de dinde avec le curcuma, le paprika doux, l'ail en poudre et le poivre.
- Fais cuire à feu moyen 3 à 4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et cuite à cœur.



3

Préparer les brocolis :

- Lave et découpe les fleurettes de brocolis.
- Fais cuire à la vapeur 5 à 7 minutes (ils doivent rester légèrement croquants).
- Assaisonne avec un filet de citron ou de vinaigre de cidre, et parseme éventuellement de graines de courge.



Le + bien-être

Cette assiette associe protéines maigres, fibres et bons gras. Elle favorise la satiété, soutient la masse musculaire et aide à maintenir une glycémie stable.





Dîner

Boulettes de pois chiches + légumes rôtis (2 portions)



Savoureux, rassasiant et riche en fibres !



PRÉPARATION :
15 min



CUISSON :
25 à 30 min

Dîner (~480-500 kcal)

INGRÉDIENTS



Pour les boulettes :

- 240 g de pois chiches cuits (1 boîte)
- 1 petit oignon rouge émincé
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 ½ c.à.s de flocons d'avoine ou chapelure complète
- 1 c.à.c de purée de sésame (tahin)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à c. de cumin moulu
- Sel, poivre, persil frais ou coriandre (optionnel)



Pour les légumes rôtis :

- 1 petite patate douce coupée en dés
- 1 courgette coupée en rondelles
- 1/2 poivron rouge en lamelles
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Thym, paprika doux, herbes de Provence



Pour la sauce au yaourt :

- 1 yaourt soja nature
- jus de citron au goût + herbes fraîches



Astuce Vitality

Tu peux les accompagner d'un peu de yaourt végétal citronné et de menthe fraîche pour une sauce express, légère et rafraîchissante.



PRÉPARATION

1

Étape 1 – Préparation des légumes rôtis :

- Préchauffe le four à 200°C.
- Dispose les légumes dans un plat allant au four.
- Arrose avec l'huile d'olive, ajoute les épices et mélange bien.
- Enfourne pour 25 à 30 min, en remuant à mi-cuisson.



2

Étape 2 – Préparation des boulettes :

- Dans un mixeur, mets les pois chiches, l'oignon, l'ail, le tahin, le jus de citron, les flocons d'avoine, les épices, le sel et le poivre.
- Mixe jusqu'à obtenir une pâte un peu granuleuse mais homogène.
- Forme des boulettes (environ 10 petites ou 6 grosses) avec les mains légèrement humidifiées.
- Dispose-les sur une plaque avec papier cuisson.
- Enfourne 20 à 25 min, en les retournant à mi-cuisson pour une texture dorée et croustillante.



3

Étape 3 – Préparer la sauce au yaourt :

- Mélange le yaourt soja avec le jus de citron et les herbes fraîches.
- Sers avec les boulettes et les légumes rôtis.



Le + bien-être

Les pois chiches apportent protéines végétales et fibres tandis que les légumes rôtis fournissent vitamines, minéraux et antioxydants pour favoriser la satiété et soutenir l'équilibre hormonal.

