



Petit-déjeuner

# Œufs + avocat + salade + fruits rouges



Frais, rassasiant et riche  
en bons gras !



PRÉPARATION :  
5 min



CUISSON :  
5-7 min

Petit-déjeuner (~400 kcal)

## INGRÉDIENTS



• 2 œufs bio entiers



• 1 tranche de pain complet  
(≈ 30 g)



• ½ avocat mûr



• 1 poignée de salade verte  
(roquette, mâche ou  
jeunes pousses épinard)



• 1 c. à café d'huile d'olive



• 80 g de fruits rouges  
(frais ou surgelés :  
myrtilles, framboises, fraises)



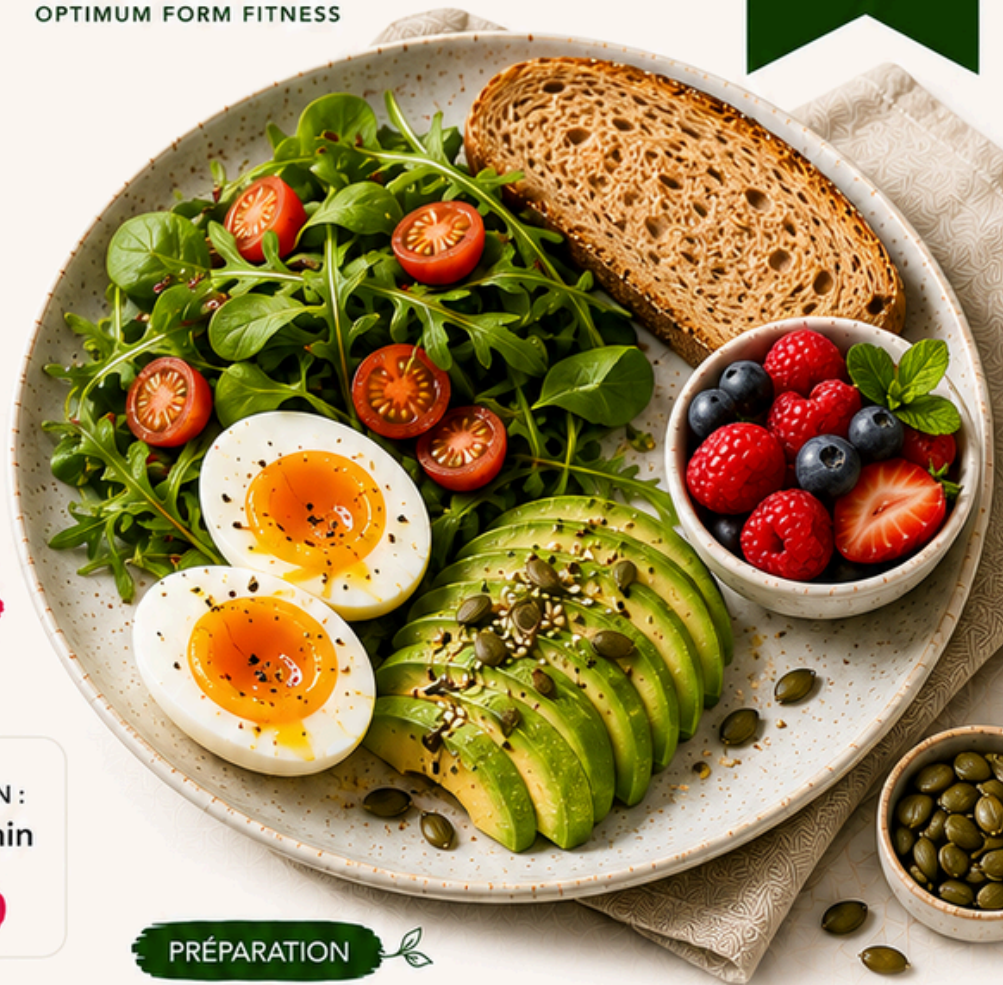
• Jus de citron, sel, poivre,  
herbes fraîches (facultatif)



• tomates cerises (optionnel) :  
4-5



• Graines de courge (optionnel) :  
1 c. à café



## PRÉPARATION

1



### Cuisson des œufs :

- Porte une petite casserole d'eau à ébullition.
- Plonge les œufs pour une cuisson mollet : 6 minutes.
- Passe-les sous l'eau froide et écale-les.

2



### Préparer l'assiette :

- Coupe l'avocat en deux, retire la peau et découpe ½ d'avocat en tranches fines.
- Dispose la salade avec un filet d'huile d'olive, un peu de citron, du sel et des graines.
- Ajoute les tomates cerises coupées (si tu les utilises).

3



Place les œufs encore tièdes sur l'assiette, coupe-les délicatement si tu veux un effet "coulant".

4



Ajoute le pain toasté et les fruits rouges en accompagnement sucré.

## Astuce Vitality

Saupoudre un peu de gomasio, de paprika doux ou quelques graines de courge sur l'avocat pour encore plus de saveur et de micronutriments.



## Le + bien-être

Les œufs apportent des protéines de qualité, l'avocat fournit de bons gras essentiels et les fruits rouges sont riches en antioxydants. Une combinaison idéale pour soutenir l'énergie, la satiété et l'équilibre hormonal.





Déjeuner

# Lasagnes de légumes + salade verte ( 2 portions )



*Réconfortantes, riches en fibres  
et pleines de saveurs !*



PRÉPARATION :  
20 min



CUISSON :  
35 min

Déjeuner (~480 kcal)

## INGRÉDIENTS



### Pour les lasagnes :

- 4 à 6 feuilles de lasagnes (complètes ou sans gluten)
- 1 petite courgette
- 1 petite carotte
- ½ aubergine
- 30 g de lentilles corail
- 200 g de pulpe de tomate (ou concassée)
- 1 à 2 gousses d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- 1 pincée de sel et poivre
- 100 ml de crème végétale (amande ou avoine)
- 30 g de fromage râpé végétal ou parmesan végétal



### Pour la salade verte :

- 2 grandes poignées de jeunes pousses épinard ou laitue
- 1 c. à s. d'huile de colza ou de noix
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre
- Graines de courge ou tournesol (optionnel)



## PRÉPARATION

1



### Étape 1 – Cuire les lentilles corail

- Fais cuire les lentilles corail selon les indications du paquet.

2



### Étape 2 – Préparer la garniture

- Coupe la courgette, la carotte et l'aubergine en petits morceaux.
- Fais revenir les légumes avec l'huile d'olive, l'ail, les herbes, le sel et le poivre pendant 10 min.
- Ajoute la pulpe de tomate et poursuis la cuisson 5 min.
- Incorpore les lentilles corail cuites.

3



### Étape 3 – Monter les lasagnes

- Dépose une couche de légumes au fond du plat.
- Ajoute une couche de feuilles de lasagne.
- Répète les couches jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Termine par la crème végétale et le fromage végétal.

4



### Étape 4 – Cuisson

- Enfourne à 180°C (chaleur tournante) pendant 35 minutes.
- Vérifie la cuisson avec un couteau (les feuilles doivent être tendres).

5



### Étape 5 – Préparer la salade

- Lave et essore les jeunes pousses.
- Assaisonne avec l'huile, le vinaigre, sel, poivre et graines.

## Astuce Vitality

Prépare les lasagnes à l'avance : elles sont encore meilleures réchauffées le lendemain et idéales pour le batch cooking.



## Le + bien-être

L'association légumes, lentilles corail et lasagnes complètes apporte fibres, protéines végétales et glucides de qualité pour une énergie durable et une meilleure satiété.





*Collation* ♥

# Smoothie banane-cacao + graines de courge



*Onctueux, gourmand  
et riche en magnésium !*



PRÉPARATION :  
3 min



CUISSON :  
0 min

Collation (~190 kcal)

## INGRÉDIENTS



• ½ banane bien mûre



• 150 ml de lait végétal non sucré (amande, avoine ou soja)



• 1 c.à.s de protéines végétales



• 1 c.à.s de cacao pur non sucré (type Van Houten ou cru bio)



• 1 c.à.s de graines de courge



• (Option) 1 c. à café de purée d'amande pour une texture plus onctueuse

## PRÉPARATION

1



Épluche la banane et coupe-la en morceaux.

2



Verse le lait végétal dans un blender.

3



Ajoute la banane, les protéines végétales, le cacao et les graines de courge.

4



Ajoute la purée d'amande si souhaité.

5



Mixe pendant 30 secondes jusqu'à obtention d'un smoothie onctueux.

6



Verse dans un verre et bois frais, de préférence à distance d'un repas.

## Astuce Vitality ♥

Le cacao est naturellement riche en magnésium, tandis que les graines de courge apportent du zinc, deux nutriments précieux pour soutenir l'équilibre hormonal et la gestion du stress.



## Le + bien-être ♥

Cette collation apporte protéines, bons lipides et glucides de qualité pour maintenir une énergie stable tout en limitant les fringales de l'après-midi.





*Dîner* ♥

# Potage maison + filet de poisson + quinoa



*Léger, réconfortant et  
riche en protéines !* 🌿



**PRÉPARATION :**  
15 min



**CUISON :**  
20 min





**Dîner (~480 kcal)**

## INGRÉDIENTS




### Potage maison

-  • 1 carotte
-  • ½ courgette
-  • ¼ oignon
-  • 200 ml d'eau ou de bouillon de légumes sans sel
-  • 1 c. à café d'huile d'olive
-  • Herbes au choix : thym, persil, curcuma, gingembre doux

### Filet de poisson

-  • 170 g de filet de cabillaud, (ou lieu noir ou merlu)
-  • 1 filet de jus de citron
-  • 1 c. à café d'huile d'olive
-  • Herbes de Provence ou aneth

### Quinoa

-  • 40 g de quinoa cru (120 g une fois cuit)
-  • 1 pincée de sel, poivre
-  • 1 c. à café d'huile de colza

### Astuce Vitality

Ajoute une pincée de gingembre ou de curcuma dans le potage pour renforcer son effet anti-inflammatoire et digestif.



## PRÉPARATION

**1**

### Préparer le potage



- Éplucher et couper la carotte, la courgette et l'oignon.
- Faire revenir l'oignon 1 minute avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les légumes puis l'eau ou le bouillon.
- Cuire 20 minutes.
- Mixer jusqu'à texture veloutée.
- Assaisonner avec les herbes et épices.

**2**

### Cuire le quinoa



- Rincer le quinoa sous l'eau froide.
- Cuire dans 1 volume de quinoa pour 2 volumes d'eau, à feu doux pendant 12 à 15 min.
- Égoutter et assaisonner avec l'huile et une pincée de sel et de poivre.

**3**

### Cuire le poisson



- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle.
- Ajouter le poisson, le citron et les herbes.
- Cuire 3 à 4 min par face jusqu'à ce qu'il s'effeuille facilement.

### Le + bien-être

Ce repas associe protéines maigres, fibres et glucides de qualité pour soutenir la récupération, favoriser la satiété et maintenir une énergie stable en soirée.

