

Petit-déjeuner 

# Chia bowl au lait de coco, mangue et coco râpée

Crèmeux, exotique et riche en fibres! 



PRÉPARATION :  
5 min











REPOS :  
2 h minimum  
ou toute la nuit

Petit-déjeuner (~400 kcal)

## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

-  • 1 ½ c. à soupe de graines de chia
-  • 1 c. à café de graines de lin moulues
-  • 2 c. à soupe bombées de protéines végétales en poudre
-  • 150 ml de lait de coco allégé (ou autre lait végétal non sucré)
-  • 1/3 mangue (fraîche ou surgelée)
-  • 1 c. à café de noix de coco râpée non sucrée
-  • 1 c. à café de baies de goji
-  • (Option) 1 c. à café d'amandes effilées ou graines de chanvre
-  • (Option) quelques framboises ou graines de grenade pour un topping coloré

1



Dans un bol, mélange les graines de chia, les graines de lin moulues, la protéine en poudre et les baies de goji avec le lait de coco.

2



Bien remuer pour éviter les grumeaux.

3



Laisse gonfler au frais au moins 2h, idéalement une nuit.

4



Au moment de servir, ajoute la mangue coupée en dés ou mixée (en coulis) sur le dessus.

5



Saupoudre de coco râpée.

6



Ajoute le topping de ton choix (amandes, graines, fruits frais) avant de servir.

### Astuce Vitality

Prépare ton chia bowl la veille au soir : les graines auront le temps de gonfler parfaitement et la texture sera encore plus onctueuse au réveil.



### Le + bien-être

Les graines de chia apportent des fibres et des oméga-3, tandis que la mangue fournit vitamines et antioxydants. Un petit-déjeuner idéal pour soutenir la satiété et l'énergie de la matinée.





*Déjeuner* ♥

# Galette de sarrasin (œuf, épinards, champignons) + salade verte

*Rassasiante, riche en protéines  
et naturellement sans gluten!*



PRÉPARATION :  
10 min









CUISSON :  
10-12 min

Déjeuner (~555-580 kcal)




## PRÉPARATION

### INGRÉDIENTS

#### Pour la galette :

-  • 1 galette de sarrasin (du commerce ou maison)
-  • 2 œufs
-  • 1 grosse poignée d'épinards frais
-  • 100 g de champignons frais émincés
-  • 1 c. à café d'huile d'olive
-  • (Option) 1 c. à café de levure maltée ou fromage râpé végétal

#### Pour la salade :

-  • Mélange de salade verte, carotte râpée, concombre : 1 assiette
-  • 1 c. à soupe de vinaigrette maison (huile d'olive, citron, moutarde douce)
-  • 1 c. à café de graines de courge (zinc, magnésium, fer)

1



#### Préparer la garniture

- Fais revenir les champignons émincés 3 à 4 minutes jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau.
- Ajoute les épinards frais, mélange et laisse fondre 1 à 2 minutes.
- Réserve.

2



#### Préparer la galette

- Réchauffe la galette dans la poêle.
- Casse les œufs au centre.
- Laisse cuire 1 à 2 minutes à couvert pour que le blanc prenne.
- Dispose les légumes sautés sur un côté de la galette, puis replie délicatement les bords.
- Saupoudre éventuellement de levure maltée ou de fromage végétal.
- Laisse 1 minute et sers chaud.

3



#### Préparer la salade

- Dispose la salade verte dans une assiette avec les crudités.
- Arrose de vinaigrette maison.
- Ajoute les graines de courge pour le croquant et les bons gras.

### Astuce Vitality ♥

Ajoute quelques graines de courge dans la salade pour un apport supplémentaire en zinc, magnésium et bons lipides, particulièrement intéressants après 40 ans.



### Le + bien-être ♥

Cette assiette associe protéines de qualité, fibres et légumes riches en micronutriments pour soutenir la satiété, la masse musculaire et l'équilibre hormonal.





*Collation*

# Crackers aux graines + tartinade citronnée de lentilles corail



*Riche en protéines végétales,  
fibres et fer !*



PRÉPARATION :  
**10 min**



REPOS AU FRAIS :  
**5 min**

**Collation (~120 kcal)**



Portion : 1 cracker aux graines  
+ 1 c. à soupe de tartinade

## INGRÉDIENTS



### Crackers (option express)

- 1 cracker aux graines (15 g) type : graines de lin, courge, chia ou sésame



Astuce : choisies bio,  
sans sucre ajouté ni farine raffinée



### Tartinade citronnée express



- 60 g de lentilles corail crues (≈ 150 g cuites)
- 1 c. à soupe de jus de citron frais
- 1/2 c. à café de purée de sésame (tahin)
- 1 filet d'huile d'olive (facultatif)
- 1 pincée de cumin moulu ou curcuma doux
- Sel & poivre selon goût
- 2 à 3 c. à soupe d'eau (pour ajuster la texture)

## PRÉPARATION

**1**



Rince les lentilles corail.

**2**



Fais-les cuire dans 2 à 3 fois leur volume d'eau, sans sel, pendant environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres.

**3**



Égoutte si nécessaire et laisse tiédir.

**4**



Dans un petit mixeur, verse les lentilles cuites, le jus de citron, le tahin, les épices et l'huile (si utilisée). Mixe jusqu'à obtention d'une texture lisse et crémeuse.

**5**



Ajuste l'assaisonnement et ajoute un peu d'eau si besoin pour détendre.

**6**



Laisse reposer 5 minutes au frais avant de servir.

**7**



Déguste 1 c. à soupe de tartinade avec le cracker aux graines.

## Astuce Vitality

Les lentilles corail sont riches en fer, fibres et protéines végétales.

Le citron aide à améliorer l'assimilation du fer végétal.

Pour gagner du temps, fais cuire en même temps les lentilles corail nécessaires au gratin du dîner.



## Le + bien-être

Cette collation apporte des protéines végétales rassasiantes tout en soutenant l'énergie et l'équilibre glycémique entre les repas.

La portion recommandée est de 1 cracker aux graines accompagné d'1 cuillère à soupe de tartinade.





### Dîner

# Gratin de courgettes, lentilles corail et graines de tournesol



*Réconfortant, riche en protéines végétales et en fibres ! *



PRÉPARATION :  
15 min



CUISON :  
20 min

Dîner (~500 kcal)

### INGRÉDIENTS

-  • 1 courgette moyenne (200 g)
-  • 50 g de lentilles corail
-  • 100 g de tofu
-  • 1 petit oignon
-  • 1 gousse d'ail
-  • 1 c. à café d'huile d'olive
-  • 1 c. à soupe de crème végétale (soja ou avoine)
-  • 20 g de fromage végétal râpé
-  • 1 c. à café de graines de tournesol
-  • Sel, poivre, herbes de Provence, curry doux, curcuma, paprika... (option)

### PRÉPARATION

- 1  Fais cuire les lentilles corail dans deux fois leur volume d'eau pendant 10 à 12 minutes puis égoutte-les.
- 2  Coupe le tofu en cubes.
- 3  Fais revenir le tofu avec l'ail, le paprika et le curcuma pendant quelques minutes.
- 4  Lave et coupe la courgette en fines demi-rondelles.
- 5  Émince l'oignon puis fais-le revenir dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes.
- 6  Ajoute les courgettes et fais-les sauter 5 minutes jusqu'à ce qu'elles commencent à s'attendrir.
- 7  Préchauffe ton four à 180°C (chaleur tournante si possible).
- 8  Dans un plat individuel, mélange les lentilles cuites avec les courgettes, le tofu et la crème végétale.
- 9  Assaisonne avec sel, poivre, herbes, épices.
- 10  Recouvre du fromage végétal râpé.
- 11  Saupoudre de graines de tournesol sur le dessus.
- 12  Enfourne pour 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le gratin dore légèrement sur le dessus.

### Astuce Vitality

Les graines de tournesol apportent de la vitamine E, un antioxydant intéressant pour soutenir les cellules et l'équilibre hormonal après 40 ans.



### Le + bien-être

Ce repas associe protéines végétales, fibres et bons glucides pour favoriser la satiété tout en soutenant l'énergie et la récupération.

