



Petit-déjeuner ♥

Toasts au tahin + pommes croquantes

*Croquant, gourmand et riche
en bons gras !* 🌿



PRÉPARATION :
5 min



CUISSON :
6 min

Petit-déjeuner (~400 kcal)

INGRÉDIENTS



2 petites tranches
de pain complet
(ou 1 grande) 60 g



1 c. à soupe de
purée de sésame
(tahin)



1 pomme moyenne
(type Gala ou
Pink Lady)



½ c. à café de
cannelle



1 œuf mollet

PRÉPARATION SIMPLIFIÉE

1



Fais cuire l'œuf mollet
pendant 6 minutes.

2



Fais légèrement griller le pain
si tu le souhaites.

3



Tartine chaque tranche
avec le tahin.

4



Coupe la pomme en
fines lamelles.

5



Dispose les lamelles
sur les toasts.

6



Saupoudre de cannelle.

7



Sers avec l'œuf mollet
encore tiède.



Astuce Vitality

Infusion recommandée :
fenouil, cannelle et gingembre
pour soutenir la digestion
et limiter les ballonnements.



Le + bien-être

L'association du tahin, de la pomme
et de l'œuf apporte fibres, protéines
et bons lipides pour favoriser une
énergie stable tout au long de la
matinée.





Déjeuner ♥

Sauté de veau au paprika + riz complet + haricots verts vapeur

Riche en protéines, équilibré
et plein de saveurs ! 🌿



PRÉPARATION :
10 min



CUISSON :
20 - 25 min

Déjeuner (~600 kcal)

INGRÉDIENTS 🌿

-  • 150 g de veau émincé (échine ou quasi, dégraissé)
-  • 100 g de riz complet cuit (soit ~35 g cru)
-  • 150 g de haricots verts frais ou surgelés
-  • 1 petite échalote ou ¼ oignon
-  • 1 gousse d'ail
-  • 1 c. à soupe d'huile d'olive
-  • ½ c. à café de paprika doux
-  • 1 c. à café de jus de citron (optionnel)
-  • Sel, poivre, herbes de Provence (optionnel)

PRÉPARATION SIMPLIFIÉE 🌿


- 1**  Rince le riz complet et mets-le à cuire dans 2 fois son volume d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- 2**  Lave les haricots verts et fais-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 10 à 12 minutes. Ils doivent rester légèrement croquants.
- 3**  Pendant ce temps, émince l'échalote et l'ail.
- 4**  Dans une poêle, fais chauffer l'huile d'olive, puis fais revenir l'échalote et l'ail 2 à 3 minutes à feu moyen.
- 5**  Ajoute les morceaux de veau, saisis-les 5 minutes, puis réduis le feu.
- 6**  Saupoudre de paprika doux, sale légèrement, poivre, et laisse mijoter à feu doux encore 5 à 7 minutes (ajoute un fond d'eau si besoin).
- 7**  Égoutte le riz, égoutte les haricots, et dresse ton assiette.
- 8**  Ajoute un filet de jus de citron et d'huile d'olive sur les haricots ou la viande pour relever les saveurs, et parsème d'herbes de Provence si tu le souhaites.

Astuce Vitality ♥



Ajoute quelques herbes de Provence et un filet de citron juste avant de servir pour relever les saveurs sans ajouter de sauce industrielle.

Le + bien-être ♥



Le veau apporte des protéines de qualité et du fer, tandis que le riz complet et les haricots verts favorisent une énergie durable et une meilleure satiété.



Collation

Mini energy balls maison (dattes, carottes, noix, cacao)

*Gourmandes, énergétiques
et riches en fibres ! *



PRÉPARATION :
10 min



REPOS :
30 min au frais

Collation (~220 kcal)
Portion : 2 petites energy balls



INGRÉDIENTS



Dattes dénoyautées :
100 g



Carotte râpée :
1 petite (50 g)



Noix de coco (ou
amandes/noix du Brésil) :
3 c. à soupe bombées



Cacao cru en poudre :
1 c. à soupe



Graines de chia (option) :
1 c. à café



Cannelle / vanille :
1 pincée

PRÉPARATION SIMPLIFIÉE

1



Mixe tous les ingrédients ensemble dans un petit robot : dattes, carottes râpées, noix, cacao, graines et épices.

2



Mixe jusqu'à obtenir une pâte homogène et légèrement collante.

3



Forme des petites boules avec les mains.

4



Place-les 30 min au frais si possible (elles seront plus fermes).


5



Conserve dans une boîte hermétique jusqu'à 4 jours.


Astuce Vitality



Prépare plusieurs energy balls à l'avance pour disposer d'une collation saine et rapide pendant plusieurs jours. 

Le + bien-être



Les dattes fournissent de l'énergie rapidement disponible tandis que les oléagineux, le cacao et les graines apportent fibres, magnésium et bons lipides pour limiter les fringales. 



Dîner

Velouté de courge butternut au gingembre + galettes végétales

Réconfortant, digeste et riche en fibres!



PRÉPARATION :
15 min



CUISSON :
20 min

Dîner (~470 kcal)

INGRÉDIENTS

Velouté :

- 200 g de courge butternut épluchée
- ½ oignon
- ½ c. à café de gingembre frais râpé (ou en poudre douce)
- 200 ml d'eau ou bouillon de légumes
- 1 c. à café d'huile d'olive vierge
- 1 pincée de sel + poivre + curcuma (optionnel)
- 1 c. à soupe de graines de courge
- (Option) 1 c. à soupe de lait végétal en fin de cuisson pour la douceur

Galettes végétales express :

- 100 g de pois chiches cuits (40 g cru)
- ½ petite carotte râpée
- 1 c. à soupe de flocons d'avoine
- 1 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café d'huile d'olive pour la cuisson
- Sel, poivre, paprika doux

PRÉPARATION SIMPLIFIÉE

1. Préparer le velouté

- 1 Coupe la courge en dés et émince l'oignon.
- 2 Fais revenir l'oignon 2 min avec l'huile d'olive.
- 3 Ajoute la courge, le gingembre et les épices.
- 4 Verse l'eau ou le bouillon.
- 5 Laisse cuire 20 min.
- 6 Mixe jusqu'à obtenir un velouté bien lisse.
- 7 Ajoute éventuellement le lait végétal.
- 8 Parseme de graines de courge avant de servir.

2. Préparer les galettes

- 1 Écrase grossièrement les pois chiches.
- 2 Ajoute la carotte râpée, les flocons d'avoine, le cumin et les épices. Mélange.
- 3 Forme 2 petites galettes.
- 4 Fais-les cuire 3 à 4 min de chaque côté dans une poêle avec l'huile d'olive.
- 5 Dépose-les sur du papier absorbant avant de servir.



Astuce Vitality

Le gingembre apporte une saveur réchauffante et peut contribuer au confort digestif. Pour un velouté encore plus onctueux, ajoute une cuillère à soupe de lait végétal en fin de cuisson.



Le + bien-être

L'association courge, pois chiches et graines de courge apporte fibres, protéines végétales et micronutriments favorisant la satiété tout en restant légère pour le repas du soir.