



Petit-déjeuner ♥

Smoothie dattes – banane – lait d’amande – graines de chia

*Énergisant, rassasiant
et riche en oméga-3 !* 🌿



PRÉPARATION :
5 min



CUISSON :
0 min

Petit-déjeuner (~360–380 kcal)

INGRÉDIENTS



1 banane bien mûre



1 datte dénoyautée



200 ml de lait d’amande
(ou autre lait végétal non sucré)



1 c. à soupe de
graines de chia



1 c. à soupe de
graines de lin moulues



1 c. à café de purée
d’amande (optionnelle)



1 pincée de cannelle ou de
vanille naturelle (optionnel)



Quelques glaçons (option)

PRÉPARATION SIMPLIFIÉE

1



Coupe la banane en rondelles.

2



Dénoyaute la datte.

3



Verse tous les ingrédients
dans le blender : lait d’amande,
banane, dattes, graines de chia,
graines de lin, purée d’amande
et cannelle.

4



Mixe jusqu’à obtenir une texture
lisse et crémeuse.

5



Verse dans un grand verre
ou un bol.

6



Déguste immédiatement ou laisse
épaissir 10 minutes.



Astuce Vitality

Ce smoothie est naturellement riche
en fibres, magnésium, potassium et
oméga-3 végétaux.
Il favorise une énergie stable tout en
aidant à limiter les fringales matinales.



Le + bien-être

L’association banane, graines de chia
et graines de lin soutient la satiété,
l’équilibre glycémique et le confort
digestif dès le matin.





Déjeuner 

Galettes de patate douce + choux de Bruxelles + filet de poulet



Riche en protéines, rassasiant
et naturellement équilibré ! 



Préparation :
15 min



Cuisson :
20 min

Déjeuner (~610 kcal)

INGRÉDIENTS

Pour les galettes :



- 150 g de patate douce (épluchée et cuite à la vapeur ou à l'eau)



- 1 œuf entier



- 1 c. à soupe de farine complète ou de flocons d'avoine mixés



- Sel, poivre, épices douces (cumin, paprika)



- 1 c. à café d'huile d'olive pour la cuisson

Pour l'accompagnement :



- 150 g de filet de poulet



- 150 g de choux de Bruxelles



- 1 c. à café d'huile d'olive



- Jus de citron, ail, herbes au choix (thym, origan)

PRÉPARATION SIMPLIFIÉE

1 Préparer les galettes



- Fais cuire la patate douce 10 à 12 min jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
- Écrase-la à la fourchette.
- Ajoute l'œuf, la farine, les épices, le sel et le poivre.
- Forme 2 à 3 galettes.
- Fais-les dorer 3 min de chaque côté avec l'huile d'olive.

2 Cuire le poulet



- Fais chauffer une poêle avec un peu d'huile.
- Fais cuire le filet de poulet 4 à 5 min par face.
- Ajoute un filet de citron en fin de cuisson.


3 Préparer les choux de Bruxelles



- Nettoie les choux.
- Fais-les cuire à la vapeur 8 à 10 min.
- Assaisonne avec ail, citron, herbes et huile d'olive.




Astuce Vitality

Ajoute du thym ou de l'origan frais sur les choux de Bruxelles après cuisson pour relever naturellement les saveurs sans excès de sel. 



Le + bien-être

Cette assiette associe protéines de qualité, fibres et glucides à index glycémique modéré pour favoriser la satiété et soutenir la masse musculaire. 



Dîner 

Bar rôti au citron + purée de carottes au cumin + poêlée de blettes



Léger, parfumé et riche en micronutriments ! 



Préparation :
15 min



Cuisson :
20 min

Dîner (~490 kcal)

INGRÉDIENTS

Pour le poisson



- 1 filet de bar (ou autre poisson blanc) env. 150 g
- 1 c. à café d'huile d'olive
- Le jus d'½ citron
- Herbes de Provence, poivre, ail en poudre



Pour la purée de carottes



- 3 carottes moyennes (env. 200 g)
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 pincée de cumin
- Sel, poivre



Pour la poêlée de blettes



- 150 g de blettes fraîches (feuilles et côtes)
- 1 petite gousse d'ail
- 1 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à soupe graines de tournesol



PRÉPARATION SIMPLIFIÉE

1 Préparer le poisson



- Préchauffe le four à 180°C.
- Dépose le filet de bar dans un plat.
- Ajoute le citron, les herbes, l'ail et l'huile d'olive.
- Enfourne 15 à 20 min jusqu'à ce que le poisson soit tendre et légèrement doré.

2 Préparer la purée



- Épluche les carottes et coupe-les en rondelles.
- Fais-les cuire 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Écrase ou mixe avec l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre.
- Ajoute un peu d'eau de cuisson si nécessaire.


3 Préparer les blettes



- Sépare les feuilles et les côtes.
- Coupe les côtes en petits morceaux.
- Fais revenir l'ail avec l'huile d'olive.
- Ajoute les côtes pendant 5 min.
- Ajoute ensuite les feuilles 3 à 5 min.
- Assaisonne puis parsème de graines de tournesol.



Astuce Vitality

Le cumin relève naturellement la douceur des carottes et facilite la digestion. N'hésite pas à en ajouter une pincée supplémentaire si tu apprécies sa saveur. 



Le + bien-être

Ce repas associe protéines maigres, légumes riches en fibres et bonnes graisses pour favoriser la satiété tout en restant léger pour le soir. 