

# Recettes booster

*Mon menu sur 3 jours*



# Petit-déjeuner

JOUR 1

- Deux tartines de pain complet avec de la purée d'amandes ou de noix de cajou.
- Une orange ou une banane.
- Booster Amb au choix.

Menu proposé par Léa MOREAU  
Diététicienne - Nutritionniste  
[@lea.nutrition.diet](https://www.lea.nutrition.diet)

# Déjeuner

JOUR 1

- Salade composée de quinoa, carottes râpées, avocat et pois chiches grillés accompagnée d'une vinaigrette au citron et huile de noix avec une pincée de levure de bière.
- Une ou deux tranches de pain aux graines.
- Une compote de pommes sans sucre ajouté.

Menu proposé par Léa MOREAU  
Diététicienne - Nutritionniste  
[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)

# Collation

JOUR 1

- **Booster Amb au choix.**
- **Un yaourt nature avec du Grano'Boost, un filet de miel et une petite banane en morceaux et/ou des myrtilles fraîches.**

**Menu proposé par Léa MOREAU**  
**Diététicienne - Nutritionniste**  
**[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)**

# Dîner

JOUR 1

- Pavé de saumon ou sardines grillées.
- Taboulé à base de boulgour, tomates cerises, concombres, poivrons rouges, basilic et huile d'olive.
- Une portion de fromage frais.
- Un fruit + TeaBoost

Menu proposé par Léa MOREAU  
Diététicienne - Nutritionniste  
[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)

# Petit-déjeuner

JOUR 2

- Porridge express : flocons d'avoine, lait d'amande, 1 càc de purée d'amandes et fruits rouges.
- Booster Amb au choix

Menu proposé par Léa MOREAU  
Diététicienne - Nutritionniste  
[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)

# Déjeuner

JOUR 2

- Poulet poêlé au curcuma et citron.
- Purée de patate douce et de légumes vapeur (courgettes, brocolis).
- Une tranche de pain aux graines.
- Un kiwi.

Menu proposé par Léa MOREAU  
Diététicienne - Nutritionniste  
[@lea.nutrition.diet](https://www.leva.nutrition.diet)

# Collation

JOUR 2

- **Booster Amb au choix.**
- **Un smoothie express : lait d'amandes, dattes, cacao en poudre ChocoBoost et banane.**

Menu proposé par Léa MOREAU  
Diététicienne - Nutritionniste  
[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)

# Dîner

JOUR 2

- Velouté de courge au lait de coco.
- Riz complet sauté avec légumes verts (haricots, épinards) et tofu grillé.
- Salade de mâche aux graines de courge et levure de bière.
- Un yaourt nature avec 1 càc de miel + TeaBoost

Menu proposé par Léa MOREAU

Diététicienne - Nutritionniste

[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)

# Petit-déjeuner

JOUR 3

- Pancakes (banane écrasée, lait d'avoine, œuf, flocons d'avoine) avec un peu de sirop d'érable ou de miel.
- Une poignée de graines et d'amandes.
- Booster Amb au choix.

Menu proposé par Léa MOREAU  
Diététicienne - Nutritionniste  
[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)

# Déjeuner

JOUR 3

- Soupe de lentilles corail au curcuma et cumin.
- Tartine de pain aux graines avec du houmous.
- Salade verte avec des crevettes ou du tofu grillé.
- Un yaourt nature avec 1 càc de graines de chia et fruits rouges.

Menu proposé par Léa MOREAU  
Diététicienne - Nutritionniste  
[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)

# Collation

JOUR 3

- **Energy balls maison : dattes, avoine, amandes, huile de coco et cacao en poudre ChocoBoost.**
- **Booster Amb au choix..**

**Menu proposé par Léa MOREAU**  
**Diététicienne - Nutritionniste**  
**[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)**

# Dîner

JOUR 3

- Omelette ciboulette.
- Salade de betteraves à l'huile de noixette.
- Deux tranches de pain complet avec du fromage frais ou du fromage à pâte dure .
- Une compote de poires sans sucre ajouté + TeaBoost.

Menu proposé par Léa MOREAU

Diététicienne - Nutritionniste

[@lea.nutrition.diet](https://www.instagram.com/lea.nutrition.diet)