

# RECETTES DU SUCCÈS

Recettes à base de plantes riches en nutriments  
pour bien vous alimenter dès votre **Day One**



**VIVO** | LIFE



# SOMMAIRE

**Vivre différemment 3**

**Comment utiliser Vivo Life 6**

---

**Smoothies 7- 12**

**Super bowls 13 - 17**

**Plats cuisinés 18 - 26**

**Friandises 27 - 35**

**Et vous ? 36**

---



# VIVRE DIFFÉREMMENT

La vie est faite de choix. Et presque tous les choix que nous faisons ont un impact sur la planète sur laquelle nous vivons et sur les personnes avec lesquelles nous la partageons.

Ainsi, lorsque nous avons créé Vivo Life, nous avons choisi de suivre notre propre chemin. Nous avons exploré de nouvelles façons innovantes de nourrir avec des nutriments souvent absents des régimes alimentaires modernes, à partir d'ingrédients végétaux formulés de manière unique, qui sont excellents pour vous, pour votre santé et pour la planète.

Ce n'était pas un chemin facile, mais à chaque croisement, hier comme aujourd'hui, nous avons choisi la meilleure façon de faire les choses, en plaçant le bien-être des personnes et de la planète au cœur de tout ce que nous faisons

**Nous espérons que ces recettes vous procureront de l'énergie, de la nourriture et de la satisfaction... et génèreront un nouveau départ !**



Salvatore



**Chez Vivo Life, nous choisissons de célébrer la vie. Et bien manger est une des meilleures manières de célébrer ! Chaque graine qui germe de la terre, chaque plante que nous récoltons et chaque bouchée est un motif de célébration.**

C'est pourquoi nous faisons les choses un peu différemment des autres sociétés de compléments alimentaires. Au lieu de remplacer votre nourriture par des compléments ; nous croyons qu'utiliser de vrais aliments, et les combiner avec de vrais aliments, est le seul moyen de créer de vrais résultats.

Chaque produit que nous fabriquons repose sur trois piliers clés:

1

## Densité en nutriments

Chaque bouchée de nourriture a un impact sur notre santé et nos performances.

Pour cette raison, nous ne prenons pas nos choix d'ingrédients à la légère. Nous avons consacré nos vies à rechercher comment la nourriture interagit avec les corps ; et en nous procurant les aliments les plus riches en nutriments pour vous alimenter de la meilleure façon possible.

Chaque ingrédient que nous utilisons est choisi pour sa fonctionnalité; et cultivés dans un sol sain et riche en nutriments par des agriculteurs et des producteurs que nous connaissons et en qui nous avons confiance.



## À base de plantes

Nous croyons fermement au pouvoir des plantes pour les humains comme pour la planète. C'est pourquoi tous nos produits sont fabriqués sans ingrédients ni dérivés d'origine animale.

Ce choix est plus éthique... mais pas seulement ; en allant nous fournissant à la source, nos compléments à base de plantes sont exempts des polluants et contaminants courants que l'on trouve dans les produits d'origine animale.



## Testé par des tiers

Chez Vivo Life, nous faisons tester chaque produit que nous fabriquons avec des laboratoires indépendants pour garantir leur sécurité et leur efficacité.

Ces tests ne sont pas requis par la loi et sont souvent ignorés par les fabricants de suppléments pour protéger les marges bénéficiaires. Nous ne transigeons jamais sur ce processus si important afin que nous puissions garantir que nos produits sont les plus sains et les plus efficaces possibles.

Tous nos produits sont testés par des tiers sur les points suivants : l'analyse nutritionnelle, l'absence de traces de métaux lourds et plus de 500 herbicides et pesticides différents.

# COMMENT UTILISER VIVO

## Choisissez votre base

Choisissez l'une de ces poudres nutritionnelles à base de plantes pour atteindre votre objectif santé



**TOUT-EN-UN**  
Soutien nutritionnel



**BOOSTER DE COLLAGÈNE**  
Cheveux, peau et ongles



**PERFORMANCE PROTEIN**  
Force et fitness



**VEGAN PROTEIN**  
Des protéines, rien d'autre



**LÉGUMES VERTS ET MULTINUTRIMENTS**  
Concentration et énergie



## Boost

Ajoutez l'un de ces boosters nutritionnels hautement absorbables



**D3 + K2**  
Immunité



**OMÉGA 3**  
Cerveau



**B12**  
Énergie



**VEGAN MULTINUTRIENT**  
Soutien nutritionnel pour régime végétalien

Mélanger le tout avec vos fruits, légumes et graisses saines préférés dans un bol ou smoothie ou tout simplement dans un shake.

Vous ne savez pas quels produits choisir? [Cliquez ici](#) pour rejoindre notre quiz



# Smoothies



**Ils regorgent de nutriments, ne prennent que quelques minutes à préparer et sont très pratiques en déplacement.**

**Vous pouvez les prendre pour en petit-déjeuner pour un coup de boost, comme collation avant de dormir... et n'importe quand entre les deux. Un minimum de vaisselle et de déchet... un MAXIMUM de goût !**



Riche en protéines | 21 vitamines & minéraux | Curcuma & Ashwaghandha

## Berry Light

- 1 tasse de baies mélangées surgelées ou 1/2 banane
- 1 tasse d'eau fraîche
- 1 mesure de **Vivo Life All-in-One**



**BOOST:** Ajoutez l'un de nos boosters liquides hautement absorbables pour soutenir l'énergie, l'immunité et la fonction cérébrale de votre corps.







Riche en protéines | Riche en sélénium, fer et zinc | Curcuma

## The Pump

- 1 banane écrasée
- 1 c. à soupe d'avoine
- 2 c. à café de beurre de cacahuète
- 1 c. à soupe de poudre de cacao
- 1 tasse de votre lait végétal préféré
- **1 mesure de protéine Vivo Life Performance**



**BOOST:** Ajoutez l'un de nos boosters liquides hautement absorbables pour soutenir l'énergie, l'immunité et la fonction cérébrale de votre corps.





Riche en protéines | 21 vitamines & minéraux | Curcuma & Ashwaghanda

## The Rush

- 1 banane écrasée
- 1,5 tasse de votre lait végétal préféré
- Facultatif : 1/4 c. à café de cannelle
- **1 mesure de Vivo Life Whole**



**BOOST:** Ajoutez l'un de nos boosters liquides hautement absorbables pour soutenir l'énergie, l'immunité et la fonction cérébrale de votre corps.





Riche en protéines | 21 vitamines & minéraux | Curcuma & Ashwaganda

# The Balance

- 1 tasse de mangue congelée
- 1/2 banane (ou 1/2 tasse d'ananas)
- 1 tasse d'épinards
- 1 tasse de votre lait végétal préféré
- **1 mesure de Vivo Life Whole**



**BOOST:** Ajoutez l'un de nos boosters liquides hautement absorbables pour soutenir l'énergie, l'immunité et la fonction cérébrale de votre corps.





Riche en protéines | Vitamine C, zinc, cuivre, vitamines B | Acide hyaluronique

# Collagen Boost

- 1 c. à soupe d'huile d'olive vierge
- 1 tasse d'épinards
- 1 tasse de lait d'amande ou de votre lait végétal préféré
- 1 mesure de **Vivo Life COLLAGEN BUILDER**



**BOOST:** Ajoutez l'un de nos boosters liquides hautement absorbables pour soutenir l'énergie, l'immunité et la fonction cérébrale de votre corps.





# Super bowls



**Alors que les avantages des smoothies sont bien connus, les fins gourmets et les sportifs commencent à découvrir les vertus des super bowls.**

**Une fois que vous les aurez essayés, nous vous garantissons que vous serez accro !**





Riche en protéines | 21 vitamines & minéraux | Curcuma & Ashwaganda

## Biscuit Caramel

- 2 bananes surgelées, hachées
- 1/2 c. à café de cannelle
- Un peu de lait végétal
- **1 mesure de Vivo - Whole All in one (goût biscuit caramel)**



### Comment faire

1. Mixer tous les ingrédients dans un mixeur haute puissance avec juste assez de lait végétal. Ajouter de la glace si vous voulez le rendre plus froid.
2. Verser dans un bol, ajouter vos garnitures préférées telles que des fruits frais, du granola, du beurre de noix, des chips de noix de coco, des éclats de cacao, des graines de citrouille



Riche en protéines | 19 vitamines & minéraux | Curcuma & Champignon Crinière de Lion

# Vitamin Bowl

- 200 ml de lait végétal
- 1 grosse banane - de préférence surgelée
- 1/2 avocat - de préférence surgelé
- Jus de 1/2 citron vert
- 1 c. à soupe de graines de lin moulues
- 1 kiwi en tranches (conserver la moitié pour les garnitures)
- **1 mesure de protéine végétalienne Vivo**
- **1 cuillère de Greens + Multinutrient Vivo**



## Comment faire

1. Mixer tous les ingrédients dans un mixeur haute puissance avec juste assez de lait végétal. Ajouter de la glace si vous voulez le rendre plus froid.
2. Verser dans un bol, ajouter vos garnitures préférées telles que des fruits frais, du granola, du beurre de noix, des chips de noix de coco, des éclats de cacao, des graines de citrouille



Riche en protéines | Vitamine C, zinc, cuivre, vitamines B | Acide hyaluronique

# Chocolate Collagen Bowl

- 2 bananes congelées
- 1 poignée de myrtilles surgelées
- 100 ml de lait végétal
- 1 c. à café de cacao en poudre
- 2 c. à soupe de beurre de cacahuète
- **1 mesure de Collagen Builder Vivo (saveur choco/menthe)**



## Comment faire

1. Mixer tous les ingrédients dans un mixeur haute puissance avec juste assez de lait végétal. Ajouter de la glace si vous voulez le rendre plus froid.
2. Verser dans un bol, ajouter vos garnitures préférées telles que des fruits frais, du granola, du beurre de noix, des chips de noix de coco, des éclats de cacao, des graines de citrouille





Riche en protéines | Riche en sélénium, fer et zinc | Curcuma

## Bol d'açaï

- 2 bananes congelées
- 2 poignées de myrtilles
- 1 poignée de baies d'açaï
- ½ avocat
- Un peu de lait végétal
- **1 mesure de protéine Vivo Performance (saveur Acai & Myrtille)**



### Comment faire

1. Mixer tous les ingrédients dans un mixeur haute puissance avec juste assez de lait végétal. Ajouter de la glace si vous voulez le rendre plus froid.
2. Verser dans un bol, ajouter vos garnitures préférées telles que des fruits frais, du granola, du beurre de noix, des chips de noix de coco, des éclats de cacao, des graines de citrouille



# Plats cuisinés



**En plus des smoothies et des shakes, vous pouvez également utiliser les produits Vivo Life pour augmenter la valeur nutritionnelle de vos plats salés préférés !**

**Les aliments cuits sont particulièrement importants pendant les mois les plus froids pour fournir chaleur et force au corps.**

**Profitez-en en pleine conscience et en bonne compagnie**

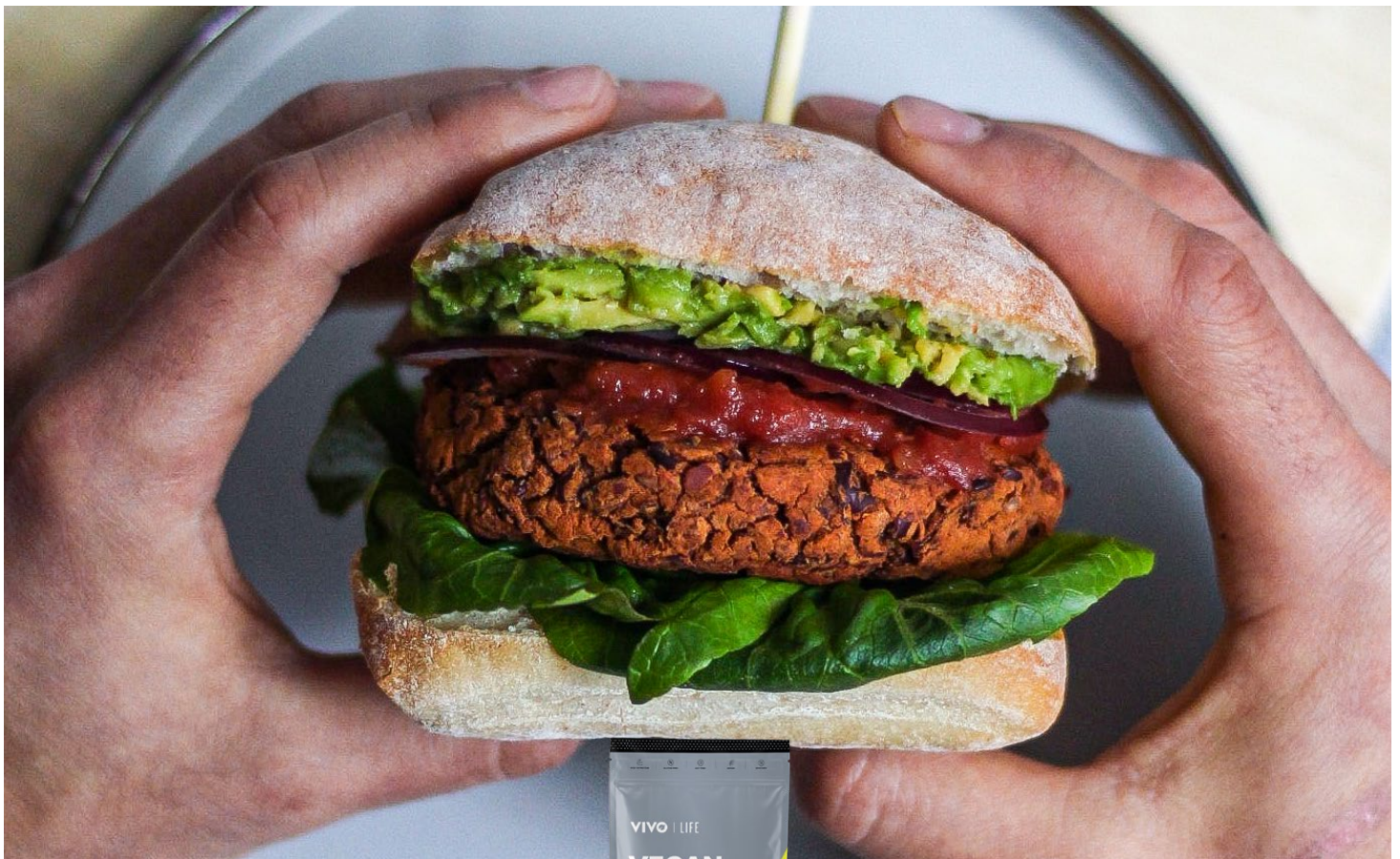


# Soupe aux pois et au brocoli

2 portions / 20 mn de préparation

## Comment faire

- 1 tasse de brocoli
  - 1 tasse de pois
  - 1 cube de bouillon de légumes
  - 2 branches de céleri
  - 1 gousse d'ail
  - 1/2 c. à café de poudre d'oignon
  - poivre noir, au goût
  - Pincée de sel
  - **1 c. à soupe de protéine végétane Vivo Life (sans saveur)**
1. Ajouter tous les ingrédients, à l'exception de la poudre de protéines, avec les légumes hachés dans une casserole avec 2-3 tasses d'eau et porter à ébullition. Réduire à feu doux, couvrir et cuire environ 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
  2. Une fois prêt, ajouter la poudre de protéines et mélanger avec un mixeur à bras (ou un mixeur ordinaire) jusqu'à obtenir une consistance lisse.
  3. Servir dans un bol avec un filet de crème végétal, un peu d'huile d'olive et des petits pois pour garnir. cream, a little olive oil and peas to garnish.



# Bean Burgers

4-6 portions / 30 mn de préparation

- 2 boîtes de haricots rouges, égouttés et rincés
- 1/3 tasse de farine de gramme
- 4 c. à soupe de purée de tomates
- 1 c. à café d'ail en poudre
- 1 c. à café de poudre d'oignon
- 1 c. à café de poudre de piment
- 1 c. à café de paprika fumé
- 2 c. à café de sauce soja
- 2 c. à café de vinaigre de cidre de pomme
- jus de 1/2 citron vert
- pincée de sel
- **1/4 tasse de Vivo Vegan Protein (sans saveur)**

## Comment faire

1. Dans un grand bol à mélanger, écraser grossièrement les haricots, en laissant quelques morceaux pour la texture.
2. Incorporer les ingrédients restants.
3. Façonner le mélange en galettes de burger, puis les faire revenir dans une poêle légèrement huilée à feu moyen pendant environ 1 min de chaque côté. Répéter cette opération pour tous les hamburgers.
4. Placer les galettes de burger sur une plaque à pâtisserie et au four pour cuire à 180 °C pendant 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.
5. Laisser refroidir avant de servir.



# Falafels au four

2 portions / 60 mn de préparation

- 1 tasse de persil haché
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cc de sel
- 1/2 c. à café de poivre
- 1/2 c. à café de cumin
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- **1/4 tasse de protéines Vivo Vegan (sans saveur)**

## Comment faire

1. Ajouter le persil, l'ail, le jus de citron, le cumin et une grande pincée de sel et de poivre dans un robot culinaire et mélanger pour bien amalgamer.
2. Ajouter les pois chiches et mixer jusqu'à ce qu'ils soient incorporés mais encore légèrement gros. Vous voulez conserver un peu de texture.
3. Transférer dans un bol à mélanger et ajouter la poudre de protéines avec 1/4 tasse d'eau, mélanger à nouveau jusqu'à ce qu'une pâte se forme suffisamment ferme pour être manipulée. Goûter et rectifier les assaisonnements au besoin.
4. Placer sur une plaque à pâtisserie et réfrigérer pendant 15 à 30 minutes pour raffermir.
5. Cuire au four à 180 °C pendant 30 à 40 minutes au total, en retournant une fois à mi-cuisson pour une cuisson uniforme.
6. Laisser refroidir complètement avant de servir et de déguster comme vous le souhaitez.



# Boulettes de viande protéinées

2 portions / 45 mn de préparation

- 1 tasse de lentilles brunes (cuites, égouttées et rincées)
- 2 tasses de champignons (hachés)
- 1/4 tasse de levure alimentaire
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/4 tasse de farine
- 1 petit oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'herbes mélangées
- Grosse pincée de sel
- poivre noir, au goût
- **1/4 tasse de Vivo Vegan Protein (non aromatisé)**

## Comment faire

1. Mélanger les champignons et les lentilles dans un robot culinaire jusqu'à ce qu'ils soient bien cassés.
2. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger davantage jusqu'à ce que tout soit amalgamé.
3. Former des boules à la cuillère sur une plaque allant au four et enfourner à 170 °C pendant 45 min.
4. Laisser refroidir et servir avec une sauce tomate et des pâtes ou selon vos envies.



# Stroganoff aux champignons et aux haricots cannellini

2 portions / 30 mn de préparation

- 1 c. à soupe d'huile d'olive,
  - 1 oignon blanc (finement tranché)
  - 300 g de champignons (hachés grossièrement)
  - Boîte de 400 g de haricots cannellini (égouttés et rincés)
- Pour la sauce :*
- 30 g de noix de cajou, 2-3 càc de miso noir
  - 1-2 càc de moutarde de Dijon,
  - 225 ml de lait végétal
  - Ciboulette ou la partie verte des oignons nouveaux (hachée grossièrement)
  - 20 g tasse de protéines véganes Vivo Life (sans saveur)
- Pour finir :*
- Branches de thym, oignon rouge, finement émincés
  - Un trait de vinaigre de vin rouge



# Stroganoff aux champignons et aux haricots cannellini

2 portions / 30 mn de préparation

## Comment faire

1. Faire bouillir de l'eau dans une bouilloire. Dans un bol, couvrir les noix de cajou avec l'eau bouillie et réserver. Dans un autre bol, ajouter les oignons rouges émincés, couvrir d'eau et réserver.
2. Chauffer une grande poêle à frire à feu moyen/vif. Ajouter l'huile d'olive, puis les oignons blancs émincés. Ajouter une pincée de sel et remuer régulièrement jusqu'à ce que les oignons commencent tout juste à colorer. Retirer les oignons de la poêle et dans un bol. Ensuite, ajouter les champignons dans la poêle, ajouter quelques grosses pincées de sel et cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer.
3. Une fois les champignons cuits, remettre les oignons dans la poêle, ajouter les haricots cannellini et réduire le feu à doux pendant la préparation de la sauce.
4. Égoutter les noix de cajou et les passer au blender avec le miso, la moutarde et le lait végétal. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Ajouter maintenant la protéine Vivo Vegan et mélanger à nouveau.
5. Ajouter la sauce dans la poêle avec le mélange de champignons et faire chauffer.
6. Pendant que la sauce se réchauffe, égoutter les oignons rouges et ajouter un peu de vinaigre de vin rouge et une pincée de sel.
7. Goûter la sauce en ajoutant plus de miso, de moutarde ou de sel. Si la sauce est un peu trop épaisse, l'assouplir avec un peu de lait. Une fois le stroganoff bien chaud, servir avec des accompagnements.





# Quesadilla aux haricots noirs et à la courge butternut

2 portions / 30 mn de préparation

- 1 boîte de 400 g de haricots noirs égouttés (garder le liquide)
- 1 c. à café d'épices à fajitas
- ½ c. à café d'ail en poudre
- 250 g de courge butternut coupée en cubes de ½ à 1 cm (utiliser la partie supérieure de la courge, garder le reste pour la soupe)
- 50 g de noix de cajou
- 1 c. à café de miso blanc (facultatif)
- 2 c. à soupe de levure alimentaire
- 1-2 c. à café de poudre ou de pâte de chipotle OU 1 c. à café de paprika fumé et 1 c. à café de poudre de piment
- 2 tortillas
- **20 g tasse de protéines véganes Vivo Life (sans saveur)**



# Quesadilla aux haricots noirs et à la courge butternut

2 portions / 30 mn de préparation

## Comment faire

1. Faire tremper vos noix de cajou dans 100 ml d'eau fraîchement bouillie pendant au moins 10 minutes.
2. Cuire la courge dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elle soit tendre (vous pouvez aussi la faire cuire au micro-ondes si vous préférez).
3. Dans un petit mélangeur ou un bol, mixer ou écraser la moitié des haricots noirs égouttés avec 80 g du liquide de la boîte, les épices pour fajitas, la poudre d'ail et une grosse pincée de sel. Ajouter les haricots restants, remuer et goûter pour assaisonner.
4. Dans un petit mixeur, mélanger les noix de cajou et leur liquide de trempage, la poudre de chipotle (commencer avec peu, vous pouvez toujours en ajouter plus), le miso blanc et la levure nutritionnelle. Mélanger jusqu'à consistance lisse. Ajouter maintenant la protéine Vivo Vegan non aromatisée et mixer à nouveau. Goûter et assaisonner. On recherche un goût addictif en rajoutant du chipotle, du paprika fumé ou du sel. Vous devriez maintenant avoir une pâte épaisse, épicée et fromagée.
5. Chauffer une grande poêle à frire à feu moyen/vif. Déposer une tortilla sur une assiette et sur une moitié ajouter la moitié du mélange de haricots noirs, suivie de la moitié de la courge et de la moitié de la sauce aux noix de cajou et au chipotle. Plier soigneusement la moitié sans aucun mélange dessus, sur le dessus et pousser doucement vers le bas.
6. Ajouter un peu d'huile d'olive dans la poêle et régler le feu à basse température pour garder la quesadilla au chaud. Glisser délicatement la quesadilla sur la poêle et cuire jusqu'à ce que la tortilla commence à dorer et à devenir croustillante. Retourner délicatement et cuire l'autre face. Une fois cuite, transférer la quesadilla sur un plateau au four et répéter l'opération avec la tortilla restante.
7. Servir les quesadillas avec de l'avocat, des tomates ou un peu de sauce salsa



# Friandises



**Chez Vivo, nous pensons que le plaisir est l'un des éléments les plus importants d'une alimentation saine. Si vous avez la dent sucrée comme nous, essayez ces recettes pour satisfaire vos envies!**





Riche en protéines | Riche en sélénium, fer et zinc | Curcuma

# Crêpes caramel salé protéinées

2 portions / 15 mn de préparation

- 1 mesure de **PERFORM Maca Caramel Salé et Maca**
- 1 petite banane
- 1/3 tasse de farine de sarrasin
- 2/3 à 1 tasse de lait végétal
- Huile de coco, pour la cuisson



## Comment faire

1. Placer tous les ingrédients dans un mixeur et mixer jusqu'à consistance lisse et crémeuse. Ajouter progressivement le lait végétal et mélanger jusqu'à l'obtention d'une consistance assez fluide et liquide. Remarque : la pâte sera légèrement plus épaisse qu'une pâte à crêpe normale.
2. Chauffer un peu d'huile de coco dans une poêle. Une fois la poêle bien chaude, verser le mélange dans la poêle. Je trouve que faire des crêpes de plus petite taille fonctionne mieux et les rend plus faciles à retourner.
3. Servir les crêpes avec des baies fraîches et autres garnitures



Riche en protéines | Vitamine C, zinc, cuivre, vitamines B | Acide hyaluronique

# Mousse Booster de collagène

4 portions / 1 heure de préparation

- 300 g d'avocat
- 60-80 g de dattes trempées (selon le degré de douceur)
- 20 g de graines de lin moulues
- 100 g de yaourt végétal
- 200 ml de lait végétal
- 20 g de cacao
- Pincée de sel
- Sirop d'érable (facultatif)
- **60 g de collagène Vivo Life (chocolat menthe)**



## Comment faire

1. Tremper les dattes dans de l'eau juste bouillie pendant au moins 10 minutes.
2. Une fois que les dattes sont prêtes et molles, mélanger tous les ingrédients jusqu'à consistance lisse. Goûter et ajouter un peu de sirop d'érable pour sucrer davantage.
3. Répartir le mélange dans 4 petits verres ou mugs. Conserver au réfrigérateur et laisser refroidir avant de servir... si vous arrivez à résister !



Riche en protéines | 21 vitamines & minéraux | Curcuma & Ashwaghandha

# Gâteau de chia Vivo

2 portions / 2+ heures de préparation

- 4 c. à soupe de graines de chia
- 1,25 tasse de lait végétal
- 1 c. à soupe de sirop d'érable
- **1 c. à soupe de Whole tout en un Vivo (vanille)**



## Comment faire

1. Mettre tous les ingrédients dans un récipient et bien mélanger.
2. Fermer hermétiquement et laisser au réfrigérateur toute la nuit. Si c'est trop épais, ajouter un peu plus de lait végétal et mélanger à nouveau.
3. Servir avec votre choix de garnitures.



Riche en protéines | 21 vitamines & minéraux | Curcuma & Ashwaghandha

# Flapjack au gingembre et aux pommes

4 portions / 30-40 mn de préparation

- 1 banane écrasée
- 2 tasses d'avoine
- 1 tasse de lait végétal
- Une pincée de sel
- 1 c. à café de levure chimique
- 1 c. à café de cannelle
- 1 c. à café de gingembre frais râpé
- 1 c. à café de Maca
- 1 tasse de pomme râpée
- **Ajouter 1 mesure de Whole tout en un Vivo (vanille)**



## Comment faire

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble et bien remuer.
2. Transférer le mélange dans un bol ou un plat allant au four graissé et cuire au four à 190 °C pendant 20-30 mn.
3. Laisser refroidir avant de couper en tranches. Servir avec du yaourt au soja, de la compote de pommes et une pincée de noix si vous le souhaitez.



Riche en protéines | 21 vitamines & minéraux | Curcuma & Ashwaghanda

# Banana bread protéiné

10 portions / 60-80 mn de préparation

- 1,5 tasse de farine complète (tamisée)
- 2 grosses bananes mûres
- 3/4 tasse de compote de pommes
- 2 « œufs » de lin
- 2 c. à soupe de lin moulu mélangé avec 6 c. à soupe d'eau
- 3/4 tasses de noix de pécan
- 1/4 tasse d'eau
- 1 c. à café de cannelle
- 1/4 c. à café de muscade moulue
- 1 c. à café de bicarbonate de soude
- 1/2 c. à café de sel
- **1/2 tasse de protéine Vivo Performance (banane cannelle)**



## Comment faire

1. Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients ensemble et bien remuer.
2. Transférer le mélange dans un bol ou un plat allant au four graissé et cuire au four à 190 °C pendant 20-30 mn
3. Laisser refroidir avant de couper en tranches. Servir avec du yaourt au soja, de la compote de pommes et une pincée de noix si vous le souhaitez.





Riche en protéines | Riche en sélénium, fer et zinc | Curcuma & Crinière de Lion

# Café au caramel protéiné **PERFORM**

1 portion / 3 mn de préparation

- 1 c. à soupe de café MAGIC
- 1/2 tasse de lait végétal
- 1 c. à soupe de sirop d'agave (facultatif)
- **1/2 cuillère/mesure Performance Protein Vivo (caramel)**



## Comment faire

1. Préparer le café et laissant infuser pendant 3 à 4 minutes et laisser refroidir.
2. Dans un mixeur, ajouter les glaçons, verser 1/2 tasse de café infusé et ajouter la poudre de protéines, le lait végétal et le sirop d'agave (pour plus de douceur), et mixer.
3. Servir !



Riche en protéines | 21 vitamines & minéraux | Curcuma & Ashwaghandha

# Gaufres protéinées au chocolat

2 portions / 15 minutes de préparation

## *Pour les gaufres:*

- 1/2 tasse de farine de sarrasin ou de farine de riz brun
- **1 cuillère/mesure de Vivo Vegan Protein (chocolat)**
- 1/2 tasse de lait végétal (amande/coco)
- 3/4 c. à café de levure chimique
- 2 c. à soupe de sirop d'érable
- 2 c. à soupe de flocons d'avoine

## *Pour la sauce au chocolat :*

- 1 c. à soupe de beurre d'arachide onctueux
- 1 c. à soupe de sirop d'érable ou de sirop de riz brun
- 1 c. à soupe de cacao en poudre Lait végétal



## Comment faire

1. Faire chauffer votre gaufrier et le badigeonner d'un peu d'huile de coco. Dans un mélangeur, combiner tous les ingrédients de la gaufre et mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et crémeuse.
2. Verser un peu de pâte dans le gaufrier chaud et cuire quelques minutes. Répéter cette opération pour le reste du mélange.
3. Mélanger le beurre d'arachide, le sirop d'érable et la poudre de cacao. Ajouter ensuite progressivement une touche de lait à base de plantes, jusqu'à obtenir une consistance lisse et fluide.
4. Servir les gaufres arrosées de votre source de chocolat et garnies de baies fraîches !... ainsi qu'une pincée de poudre de noix, si vous le désirez.



Riche en protéines

# Biscuits protéinés chocolat et caramel

10 portions / 30 minutes de préparation

## *Pour les cookies :*

- 1/2 tasse de dattes
- 4 cuillères à soupe de beurre de cajou
- 1/2 tasse de farine sans gluten
- **1/2 cuillère/mesure de Vivo Vegan Protein (vanille)**
- Pincée de sel
- 1/4 cuillère à café de bicarbonate de sodium
- 2 cuillères à soupe de lait d'amande

## *Pour le cœur du cookie:*

- 2 cuillères à soupe de beurre de cajou
- 1 cuillère à soupe de sirop d'érable
- Une pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de lait d'amande
- Chocolat noir végétalien



## Comment faire

1. Préchauffer le four à 175 °C et tapisser une plaque de papier sulfurisé
2. Préparer la pâte à cookies en mélangeant les dattes et le beurre de noix de cajou dans un robot culinaire et en mélangeant jusqu'à obtenir un mélange de caramel collant. Ajouter le reste des ingrédients des cookies et mélanger à nouveau jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
3. Mélanger les ingrédients de la garniture jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse de sauce au caramel. Si besoin, ajouter un peu de lait d'amande. Hacher le chocolat en petits morceaux
4. Façonner la pâte en forme de cookies avec vos mains et créer un puits peu profond au centre. Déposer une petite quantité de caramel à l'intérieur et recouvrir d'un morceau de chocolat.



# Nous sommes nos choix

## Faisons de meilleurs choix

La vie est faite de choix. Et presque tous les choix que nous faisons ont un impact sur la planète sur laquelle nous vivons et sur les personnes avec lesquelles nous la partageons.

Chez Vivo, nous avons toujours choisi de suivre notre propre chemin. Si vous lisez ceci, c'est que c'est probablement votre cas aussi.

Ce qu'on propose, ce n'est pas juste "vivre autrement" pour le plaisir, ou pour le slogan. Nous avons un objectif clair : défier le statu quo dans l'industrie des compléments alimentaires et nager à contre-courant pour trouver de meilleures façons de nourrir le corps, l'esprit, la nature et la planète.

Ce n'est pas l'option la plus facile ni forcément la plus rapide, mais c'est la seule que nous ayons et qui nous permet de regarder nos clients dans les yeux en toute tranquillité quand on dit des phrases comme : "Choisir Vivo Life, c'est choisir de vivre autrement."

Lancez-vous sur [www.vivolife.fr](http://www.vivolife.fr)



**VIVO** | LIFE

[WWW.VIVOLIFE.CO.UK](http://WWW.VIVOLIFE.CO.UK) • [WWW.VIVOLIFE.COM](http://WWW.VIVOLIFE.COM) • [WWW.VIVOLIFE.EU](http://WWW.VIVOLIFE.EU)  
[WWW.VIVOLIFE.DE](http://WWW.VIVOLIFE.DE) • [WWW.VIVOLIFE.IT](http://WWW.VIVOLIFE.IT) • [WWW.VIVOLIFE.CA](http://WWW.VIVOLIFE.CA) • [WWW.VIVOLIFE.FR](http://WWW.VIVOLIFE.FR)