





MENU VÉGÉTALIEN SPORTIFS AUTOMNE-HIVER



	 Petit déjeuner	 Déjeuner	 Goûter	 Dîner
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Pancakes protéinés au PB fit ➤ Poire 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pâtes à la sauce tomate ➤ Escalope aux pois chiches et au seitan ➤ Brocolis ➤ Orange 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Yaourt de soja aux fruits ➤ Graines/fruits à coque ➤ Banane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pâté express aux lentilles ➤ Pain de campagne et salade verte ➤ Soupe harira et mini batbouts ➤ Compote pomme-poire
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Pain d'épeautre ➤ Fromage vegan à base de noix de cajou ➤ Jus d'orange pressée 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade de quinoa aux pois chiches et aux betteraves ➤ Salade d'endives aux noix ➤ Yaourt de soja aux fruits 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Barres coco chocolat protéinées façon Bounty® ➤ Clémentine 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade au chou kale et potimarron ➤ Pain multicéréales ➤ Yaourt de soja aux fruits
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Pudding de chia à la vanille et au lait de coco 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Poireaux vinaigrette ➤ Hachis parmentier aux protéines de soja ➤ Orange 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Lentil loaf ➤ Bâtonnets de crudités 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Tarte Tatin aux oignons ➤ Salade de mâche et noix ➤ Gâteau de semoule rhum raisins
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Tofu brouillé ➤ Toast de pain complet ➤ Jus de pamplemousse 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Galettes à la farine de lentilles avec épinards et tofu fumé ➤ Salade verte ➤ Crème d'avocat, amande et chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Brownie express hyperprotéiné ➤ Compote 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Velouté de chou-fleur au cumin ➤ Tranches de PST aux fines herbes ➤ Pomme
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Flocons de quinoa ➤ Fruits à coque ➤ Fruits secs type baies de goji ➤ Lait de soja 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade champignons sauce amande-citron ➤ Purée de pommes de terre ➤ Saucisse végétalienne (maison ou du commerce) ➤ Kiwi 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pain croustillant aux graines de courge ➤ Houmous ➤ Litchis 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Soupe toute verte brocolis et petits pois ➤ Salade crue au chou kale, carotte, fruit de la passion et orange ➤ Mouhalabieh (petit flan libanais)
Samedi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Tartines croustillantes riches en fibres ➤ Jambon végétal ➤ Banane 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carottes râpées ➤ Haricots blancs à la sauce tomate et tofu fumé ➤ Fondant au chocolat 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pain aux céréales ➤ Purée de noisettes ➤ Clémentines 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Rillettes aux lentilles et aux noix avec du pain ➤ Pâtes et sauce fromagère ➤ Mesclun et betterave ➤ Mangue
Dimanche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Porridge d'hiver chaud à la poire et au cacao 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade de chou à la sauce sésame ➤ Escalopes de PST à la crème ➤ Riz ➤ Fromage de cajou aux herbes fraîches et pain aux noix ➤ Salade d'oranges 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gâteau au yaourt ➤ Pomme cuite à la cannelle 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Velouté de courge ➤ Gratin à la patate douce, lentilles et tofu fumé ➤ Poire

Pour un apport indispensable en [vitamine B12](#), pensez à prendre un complément de 10-25 µg quotidiennement ou de 2000 µg par semaine.
Menu élaboré par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste | Retrouvez toutes nos ressources sur [vegan-pratique.fr](#)