

MENU VÉGÉTALIEN SPORTIFS PRINTEMPS-ÉTÉ



	 Petit déjeuner	 Déjeuner	 Goûter	 Dîner
Lundi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Muesli aux fruits secs ➤ Lait de soja ➤ Jus d'orange 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Avocat ➤ Pommes de terre au romarin ➤ Burger de protéines de soja texturées ➤ Haricots verts ➤ Salade de fraises avec amandes effilées 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Barres coco chocolat protéinées ➤ Smoothie fruité melon et framboises 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Melon ➤ Tajine de légumes de Daouya et Jalila avec pois chiches et semoule ➤ Yaourt de soja aux fruits
Mardi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Porridge sans céréales en 5 minutes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Carottes râpées sauce citron, jus d'orange, huile d'olive avec raisins secs ➤ Steak de lentilles ➤ Pousses d'épinards à la crème de soja et riz complet ➤ Compote sans sucre ajouté du commerce 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Barres de céréales protéinées pomme cannelle ➤ Abricots 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade de riz au tofu rosso et roquette ➤ Pain aux céréales ➤ Fromage végétal aux fines herbes du commerce ou maison ➤ Pastèque
Mercredi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Pancakes protéinés au PB fit ➤ Compote de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Fajitas ➤ Salade de riz, poivron, tomate, maïs ➤ Pêche et amandes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Boules d'énergie ➤ Smoothie tout doux : melon, tomate, courgette 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crudités variées ➤ Seitan maison grillé ➤ Pâtes sauce tomate ➤ Riz au lait d'amande et aux raisins secs
Jeudi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Pain complet et purée d'amandes ➤ Lait de soja cacaoaté ➤ Brugnon 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade protéinée aux deux tomates ➤ Pain complet et fromage à tartiner végétal ➤ Petite crème à la noisette 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Brownie au chocolat et haricots noirs ➤ Smoothie du sportif 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Quiche aux courgettes et tofu fumé ➤ Salade verte et mélange multi-graines ➤ Abricots
Vendredi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Mini-muffins sans gluten au chocolat ➤ Yaourt de soja ➤ Pastèque 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Pasta peperonata et salade verte ➤ Tofu fumé grillé ➤ Yaourt de soja et granola du commerce ou yaourt au granola maison, kiwi et framboises 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Abricots ➤ Purée de noisettes et pain complet ➤ Lait de soja vanille 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Concombres au citron et huile d'olive ➤ Moussaka libanaise ➤ Naans ou pains pita ➤ Compote pêches pommes
Samedi	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Pain intégral ➤ Houmous ➤ Salade de fruits 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade de fèves, tomate, concombre à l'huile de colza ➤ Croque-monsieur ➤ Verrine façon cheesecake cerises amandes 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bâtonnets de carottes et concombres ➤ Pancakes pois chiches, tomate et fruits secs 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Crudités et houmous ➤ Saucisse grillée au barbecue ➤ Épi de maïs grillé ➤ Pomme de terre cuite dans la braise avec sauce fromagère crémeuse ➤ Sorbet
Dimanche	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Tofu brouillé ➤ Pain complet grillé ➤ Jus vert épinard, carotte & pomme 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Bâtonnets de légumes ➤ Pain grillé et rillettes aux lentilles et champignons ➤ Couscous au seitan et aux saucisses ➤ Mousse de fraises à la noix de coco et compotée de rhubarbe 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Barre de céréales du commerce (glucides 30 à 40 g, lipides < 5 %, protéines au moins 5 g) ➤ Jus de fruits sans sucre ajouté 	<ul style="list-style-type: none"> ➤ Gaspacho ➤ Ratatouille, riz complet et haricots rouges ➤ Yaourt de soja avec graines de chanvre, de courge, de lin ou de tournesol ➤ Cerises

SOIRÉE BARBECUE

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](#)



Veggie Challenge