





# MENU VÉGÉTALIEN SPORTIFS PRINTEMPS-ÉTÉ



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

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](http://vegan-pratique.fr)



**Veggie Challenge**