

Menu végétalien

POUR TOUS

HIVER

Veggie Challenge →

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Crème kokkoh au lait de riz enrichi en calcium Amandes et baies de goji	Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Tartine de pain de seigle Margarine Confiture, compote	Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Pain perdu Chocolat au lait de riz enrichi en calcium Salade de fruits	Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Muesli Yaourt soja avec sucre de coco 1 petite banane	Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Porridge aux pommes	Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Pain aux céréales Purée d'amandes 2 clémentines	Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Muesli et lait d'avoine enrichi en calcium 1 poire
Déjeuner 1/2 avocat Lentilles à la tomate Riz complet Orange	Déjeuner Radis Steak « grill végétal » Curry de légumes Riz au lait de coco et compotée de pomme	Déjeuner Carottes râpées Hachis parmentier aux protéines de soja Flan à la vanille	Déjeuner Saucisses végétales du commerce Brocoli Mélange monta- gnard (riz, quinoa, graines de courge) du commerce Clémentines	Déjeuner Mélange de légumes croquants Pâtes complètes Purée de pois cassés Yaourt de soja aux fruits	Déjeuner Betteraves crues râpées Seitan bourguignon Pommes de terre vapeur Compote pommes/ châtaignes	Déjeuner Tartinade de tofu fumé , pain grillé et bâtonnets de carottes Couscous aux légumes Semoule Fondant au choco- lat et tofu soyeux
Goûter Kaki	Goûter Mélange de fruits secs et de fruits à coque	Goûter Crêpe à la compote de pomme	Goûter Abricots secs Amandes	Goûter Smoothie mangue et lait d'amande	Goûter Pomme	Goûter Gâteau au yaourt
Dîner Salade d'endives aux noix Omelette sans œufs Yaourt de soja aux fruits	Dîner Velouté de tomate Pâtes aux pois cas- sés du commerce Gratin de courge spaghetti Clémentines	Dîner Falafels avec sauce blanche ou falafels du commerce Salade verte Fromage végétal aux fines herbes ou fromage végétal du commerce Pain aux noix Pomme au four au sirop d'agave	Dîner Velouté de courge aux lentilles corail Tarte épinards champignons Poire	Dîner Velouté aux fanes de radis Steak de betterave et quinoa Chou-fleur au four Mangue	Dîner Houmous et bâton- nets de crudités Chili sin carne et riz Panna cotta au lait d'amande et gelée d'agrumes	Dîner Velouté de carottes au cumin et ail Crêpe aux champignons Pomme

Pour vos apports en vitamine B12, pensez à prendre un complément de 10-25 µg quotidiennement ou de 2000 µg par semaine.

Retrouvez toutes nos ressources sur vegan-pratique.fr - Menu élaboré par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste