

Menu végétalien

DE PRINTEMPS

POUR TOUS

Veggie Challenge ➔

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Porridge au chocolat et lait de coco Kiwis	Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Purée de noisette Tartine de pain de seigle 1 jus d'orange pressée	Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Crêpe avec sirop d'érable Lait d'amande Clémentines	Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Cruelsi du commerce Lait de riz enrichi en calcium Orange	Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Flocons d'avoine Lait de riz enrichi en calcium Fruits à coque et fruits secs	Petit-déjeuner Thé, café ou tisane Pain noir Purée d'amande Compote pomme Tomates cerises	Petit-déjeuner Jus de pomme Muesli et lait de soja Thé, café ou tisane
Déjeuner Salade grecque et pain pita Fromage à tartiner vegan Salade de fraises	Déjeuner Carottes râpées Taboulé aux pois chiches et raisins secs Yaourt soja aux fruits du commerce	Déjeuner Wrap végétarien à la mexicaine Salade verte Yaourt de chanvre du commerce	Déjeuner Asperges Riz cantonnais Cerises	Déjeuner Haricots verts Nuggets vegan du commerce Pâtes sauce tomate Salade de fruits rouges	Déjeuner Sandwich concombre et aubergine grillée Houmous Abricots	Déjeuner Burger de steak de betterave Coleslaw Mousse au chocolat à l'aquafaba
Goûter Smoothie banane au lait de riz	Goûter Orange	Goûter Pomme	Goûter Baies de goji	Goûter Chocolat noir	Dîner Steaks végétaux Salade verte et tomate cerises Crumble aux pommes	Dîner Salade de printemps Pain aux céréales Pomme cannelle au four
Dîner Salade verte Terrine végétale et lentilles corail Dessert au lait d'amande du commerce	Dîner Salade d'épinards avec graines de courges Lasagnes aux légumes et dés de tofu au basilic du commerce Compote vanille	Dîner Quiche ratatouille Salade Pomme cannelle au four	Dîner Concombre Tartinade de haricots rouges Pain grillé style «Cracotte» Crème vanille fraise	Dîner Artichaut 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