



| |  Petit déjeuner |  Déjeuner |  Goufer |  Diner |
|-----------------|--|---|--|---|
| Lundi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Salade de fruits ➤ Lait de soja au cacao ➤ Pain céréales ➤ Pâte à tartiner chocolat noisette | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Taboulé ➤ Saucisses végétales du commerce ➤ Purée de courgettes ➤ Pastèque | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Smoothie fruité melon et framboises | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Tarte aux poivrons ➤ Salade verte ➤ Compote |
| Mardi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Smoothie banane framboise au lait de riz ➤ Poignée d'amandes | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Salade estivale de riz au tofu rosso et roquette</u> ➤ Pain ➤ Yaourt soja vanille | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Brugnon | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Melon ➤ Boulettes express aux herbes ➤ <u>Tian de légumes</u> ➤ Riz ➤ Crème d'avocat, amande et chocolat |
| Mercredi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Banane ➤ Flocons d'avoine chocolat avec lait de riz ➤ Noisettes ou amandes | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade de tomates ➤ <u>Protéines de soja façon « cordon bleu » à la tomate et jambon végétal</u> ➤ Petits pois ➤ Compote de fruits | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Barre de céréales | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Salade protéinée aux deux tomates</u> ➤ Yaourt soja avec sirop d'érable ➤ Abricots |
| Jeudi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Melon jaune ➤ Yaourt sucré avec graines de chia ➤ Pain avec margarine et confiture | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade verte ➤ Wrap de légumes grillés avec tofu lactofermenté du commerce ➤ <u>Riz au lait de coco ou riz au lait végétal du commerce</u> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Compote de fruits | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Gaspacho aux concombres du commerce ➤ Galettes de céréales du commerce ➤ Ratatouille ➤ Nectarine |
| Vendredi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Pain grillé suédois avec jambon végétal ➤ Margarine ➤ Yaourt soja aux fruits | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Poivrons cuits à l'ail et huile d'olive et tomate poêlée ➤ Frites de polenta ➤ Mirabelles | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Crêpe</u> au sucre | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Falafel du commerce ou <u>falafel et sauce blanche</u> ➤ Salade estivale ➤ Entremet du commerce (type dessert au lait d'amande chocolat) |
| Samedi | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ <u>Gaufres aux noisettes</u> ➤ Chocolat au lait de soja | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Salade de pâtes au pistou ➤ Légumes grillés et fèves ➤ Salade de pêche avec amandes effilées | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Sorbet | <ul style="list-style-type: none"> ➤ <u>Soupe de lentilles corail et lait de coco avec avocat et coriandre</u> ➤ <u>Pizza aux champignons</u> ➤ Salade verte ➤ <u>Mousse au chocolat (à l'aquafaba)</u> |
| Dimanche | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Thé, café ou tisane ➤ Jus de fruit pressé ➤ <u>Gâteau au yaourt</u> | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Guacamole et chips tortillas ➤ Bâtonnets de crudité ➤ <u>Tarte épinards tofu</u> ➤ Sorbet citron | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Yaourt au soja aux fruits ➤ Noisettes | <ul style="list-style-type: none"> ➤ Flan de légumes ➤ <u>Salade de lentilles vertes vinaigrette avec cornichons, oignon blanc...</u> ➤ Pêche des vignes |

Pour vos apports 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](#)