

# Exemple de répartition journalière, portions conseillées et menus.



## Menu hiver - Groupes d'aliments et notion de portions à consommer quotidiennement

Nom	Valeur d'une portion	Exemple d'aliments
<b>Légumes</b> Portions recommandées : au moins 3	1 portion de légumes = 1 grand bol de salade verte 1 bol de légumes cuits ou crus (125 à 150 g) 1 bol de soupe de légumes 1 petite assiette de crudités	Carottes, champignons, brocoli, haricots verts, chou, tomates, concombres, radis, citrouille, courgettes, endives, épinards, navets, poireaux...
<b>Féculents</b> (céréales, certaines légumineuses, pommes de terre) Portions recommandées : au moins 5	1 portion (20 g de glucides) = 100 g de céréales cuites = (1/4 d'assiette) 30 g de céréales crues 30 g de céréales de petit déjeuner ou muesli ou flocons d'avoine 1 tranche de pain de 40 g ou 3 biscottes 1 pomme de terre moyenne 25 g de farine	Famille des céréales : pain, céréales petit-déjeuner, muesli, biscotte, galette de riz... Riz, pâtes, semoule, polenta, orge, avoine, tapioca... Farine de blé, maïzena, sarrasin, quinoa... Pomme de terre, patates douces, banane planteur... Châtaigne Famille des <a href="#">légumes secs</a> : haricots blancs, rouges, azukis, pois chiches, pois cassés...
<b>Aliments riches en protéines</b> (Légumineuses et certaines céréales complètes) Portions recommandées : au moins 1	1 portion correspondant à 14 g de protéines = 1 tasse de 100 g de <a href="#">légumes secs</a> cuits (haricots, lentilles, pois chiches...) donne 7 g de protéines 100 g de tofu donnent 14 g de protéines 1 mug de lait de soja (tonyu) donne 7 g de protéines 30g de farine de légumes secs donne 7g de protéines 25 g de <a href="#">protéines de soja texturées</a> (non réhydratées) donnent 14 g de protéines	<a href="#">Protéines de soja texturées</a> Tempeh Seitan <a href="#">Tofu</a> Galette de soja Lupin Famille des céréales complètes : sarrasin, millet, quinoa Famille des <a href="#">légumes secs</a> : haricots blancs, rouges, azukis, pois chiches, pois cassés...
<b>Fruits</b> Portions recommandées : au moins 3	1 portion correspondant à 20 g de glucides = 1 fruit de taille moyenne (orange, pomme, banane, kaki, poire...) 1 demi melon 2 petits fruits (clémentines, kiwis...) 1 quart d'ananas 10 litchis, 10 grains de raisin 100 g de compote sans sucre ajouté 150 ml de jus de fruit 100 % pur jus 1 poignée de fruits secs (30 g)	Melon, fraises, groseilles, framboises, pastèque, pommes, poires, abricots, mangues, bananes, figues, raisin, pêches, ananas, kaki, kiwis...
<b>Matières grasses ajoutées</b> (exclu les graisses de composition) Portions recommandées : 4 à 6	1 portion correspondant à 10 g de lipides = 1 cuillère à soupe d'huile 20 g d'oléagineux (fruits à coque, graines...) aussi riches en protéines 1/2 avocat 30 g de graines (courge, sésame...) 60 ml de crème de soja	Huiles (noix, colza, soja...) Fruits à coque (noix, noisette, amande...) Graines de lin (moulues), de chia, de courges Margarine Olive Avocat...
<b>Produits sucrés</b> À limiter		Bonbon, sucre, soda, confiture
<b>Vitamine B12</b> À limiter	10-25 µg quotidiennement, ou 2000 µg une fois par semaine	<a href="#">VEG1</a> , ampoules Gerda...
<b>Eau</b> À volonté	Au moins 1,5 l d'eau	Thé, café, eau plate ou gazeuse, tisane

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste.

Retrouvez [d'autres menus équilibrés](#) et toutes nos ressources sur [vegan-pratique.fr](#)



**Veggie Challenge**

# Exemple de répartition journalière, portions conseillées et menus.

Pour une femme dont le besoin est estimé à 2000 Kcal  
(40 ans, niveau d'activité moyen, 60 kilos et 170 cm de taille)

L'équilibre alimentaire ne se fait pas uniquement sur un seul repas mais plutôt sur la journée voire sur plusieurs jours.

Cette répartition est donnée à titre d'exemple et peut être modifiée en fonction des préférences et des contraintes de chacun.

## Petit déjeuner

Idéalement, Il doit couvrir 25 % de nos besoins énergétiques.

Après un jeûne généralement d'environ de 12h, il va permettre de réhydrater le corps et de faire le plein d'énergie, de nutriments, de minéraux et de vitamines pour la matinée.

## Déjeuner et dîner

Idéalement, ils doivent couvrir 65 à 75 % de nos besoins (fonction de la présence du goûter).

Le déjeuner et le dîner ont une structure semblable. Il est préférable de manger l'essentiel des céréales et des fruits au cours de la journée plutôt que le soir. Ainsi, au dîner, il est préférable d'opter pour un repas léger avec les légumes en élément principal. Les légumes composeront au moins un tiers de l'assiette du midi et au moins la moitié de celle du soir. Prévoir au moins un aliment dit « protéiné » sur l'un des deux repas.

Il est préférable d'éviter les produits trop sucrés ou trop gras.

À chaque repas consommer au moins un fruit frais ou 1 portion de crudités.

## Goûter

Le goûter permet d'éviter si besoin le grignotage ou la fringale de l'après-midi. Il permet aussi d'éviter la prise d'un dîner trop copieux. Il est fortement conseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes, aux sportifs avant un entraînement ainsi qu'aux personnes âgées.

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#),  
diététicienne-nutritionniste.

Retrouvez [d'autres menus équilibrés](#) et toutes nos ressources sur [vegan-pratique.fr](#)



**Veggie Challenge** →



# Lundi

## Petit déjeuner

### Portions conseillées

- Boisson hydratante (thé, café ou tisane)
- Boisson hydratante riche en glucides (1 mug de lait de riz de 200 ml)
- Aliment riche en glucides complexes en glucides, protéines et minéraux (60 g de farine de Kokkoh équivalent à 2 portions de féculents)
- Portion de fruit (30 g de baie de goji)
- Matières grasses riches en minéraux et acides gras essentiels (10 amandes)

### Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Crème kokkoh prête à l'emploi au lait de riz enrichi en calcium
- Amandes et baies de goji

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Préparation riche en glucides complexes et en protéines (1 portion de lentilles à la tomate équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné et 1 portion de féculent, 100 g de riz complet cuit)
- Légumes cuits (pulpe de tomate)
- Portion de fruit (1 orange)
- Matières grasses (1/2 avocat, 1 càs d'huile d'olive)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- Avocat
- [Lentilles à la tomate](#)
- Riz complet
- Orange

- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (omelette sans œuf équivalent à 1 portion d'aliment protéiné et 1 portion de féculents)
- Légumes cuits et crudités (champignon, endive, oignon)
- Produit sucré riche en protéines et calcium (1 yaourt soja aux fruits)
- Matières grasses ajoutées (2 càs d'huile d'olive et de colza, 3 à 4 noix)

#### Dîner

- Salade d'endives aux noix
- [Omelette sans œufs](#)
- Yaourt de soja aux fruits

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

- Portion de fruit (1 kaki)

### Ex de menu

- Kaki

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste.

Retrouvez [d'autres menus équilibrés](#) et toutes nos ressources sur [vegan-pratique.fr](http://vegan-pratique.fr)



**Veggie Challenge**



# mardi

## Petit déjeuner

### Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Aliment riche en glucides et en fibres (2 tartines de pain de seigle)
- Produit sucré (1 càs de confiture)
- Portion de fruit (100 g de compote)
- Matières grasses (10 g de margarine)

### Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Tartine de pain de seigle
- Margarine
- Confiture, compote

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Préparation riche en protéines (1 steak soja équivalent à 1 portion d'aliment protéiné)
- Légumes cuits et crus (1/2 assiette de curry de légumes, une dizaine de radis)
- Préparation sucrée riche en glucides complexes (1 portion de riz au lait de coco équivalent à 1 portion de féculent)
- Portion de fruit (100 g de compotée de pomme)
- Matières grasses (2 càs d'huile)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- Radis
- Steak « grill végétal » du commerce
- [Curry de légumes](#)
- [Riz au lait de coco](#) et compotée de pomme

- Légumes cuits (1 bol velouté de tomate, 1/4 d'assiette de gratin de courge spaghetti)
- Préparation riche en glucides complexes et en protéines (200 g de pâtes aux pois cassés équivalent à 1 portion d'aliment protéiné et 2 portions de féculents)
- Portion de fruit (2 à 3 clémentines)
- Matières grasses (30 g de parmesan végétal, 2 càs d'huile)

#### Dîner

- [Velouté de tomate](#)
- Pâtes aux pois cassés du commerce
- [Gratin de courges spathetti](#)
- Clémentines

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

- Matières grasses riches en minéraux et acides gras essentiels (20 g de fruits à coque)
- Portion de fruits (30 g de fruits secs)

### Ex de menu

- Mélange de fruits secs et fruits à coque

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste.





# mercredi

## Petit déjeuner

### Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Boisson hydratante riche en glucides et en calcium (1 bol de lait de riz enrichi en calcium)
- Portion de fruit (1 petit bol de salade de fruits)
- Préparation riche en glucides complexes (2 tranches de pain perdu)
- Produits sucrés (1 càc de chocolat en poudre, 1 càs de sirop d'érable)
- Matières grasses (1 càs d'huile)

### Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- [Pain perdu](#)
- Chocolat au lait de riz enrichi en calcium
- Salade de fruits

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (1 portion de hachis parmentier équivalent à 1 portion d'aliment protéiné et 2 portions de féculents)
- Légumes cuits et crudités (épinard, tomate, oignon, carotte)
- Produit sucré riche en calcium et en protéines (1 portion de flan à la vanille)
- Matières grasses (1 càs d'huile de colza, 1 càs d'huile pour le hachis)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- Carottes râpées
- [Hachis parmentier aux protéines de soja](#)
- [Flan à la vanille](#)

- Crudités (1 bol de salade)
- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (4 à 6 falafels équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné et 1 portion de féculents)
- Préparation riche en protéines et en calcium (40g de fromage végétal)
- Aliment riche en glucides complexes (40g de pain équivalent à 1 portion de féculents)
- Portion de fruit (1 pomme au four)
- Produit sucré (1 càc de sirop d'agave)
- Matières grasses (2 càs d'huile)

#### 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

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

- Préparation riche en glucides complexes, en protéines et en calcium (1 crêpe au lait de soja enrichi en calcium)
- Portion de fruit (100g de compote) Portion de fruit (1 pomme)

### Ex de menu

- [Crêpe](#) à la compote de pomme

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#)  
diététicienne-nutritionniste.

Retrouvez [d'autres menus équilibrés](#) et toutes nos ressources sur [vegan-pratique.fr](#)



**Veggie Challenge** →

# jeudi

## Petit déjeuner

### Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Portion de fruit (1 petite banane)
- Produit riche en glucides (60 g de muesli équivalent à 2 portions de féculents)
- Produit riche en protéines et calcium (yaourt soja)
- Produit sucré (1 càc de sucre coco)
- Matières grasses ajoutées (1 càs d'huile)

### Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Muesli
- Yaourt soja avec sucre coco
- 1 petite banane

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Légumes cuits (brocolis)
- Produit riche en glucides et en protéines (200 g de mélange montagnard avec riz, graines de courge, quinoa cuit équivalent 1 une portion d'aliment protéiné et 2 portions de féculents)
- Matières grasses (1 càs d'huile, 1 càs d'huile dans la saucisse)
- Portion de fruit (2 à 3 clémentines)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- Saucisses végétales du commerce
- Brocoli
- Mélange montagnard (riz, quinoa, graines de courge) du commerce
- Clémentines

- Légumes (courge, épinards, champignons)
- Aliment riche en protéines et en glucides complexes (lentilles du velouté équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné et 1 portion de féculent)
- Produit riche en glucides complexes (pomme de terre, pâte à tarte, maïzena équivalent à 1,5 portions de féculents)
- Portion de fruit (1 poire)
- Matières grasses (1 càs d'huile pour le velouté, 1,5 càs d'huile/ crème soja pour la tarte)

#### Dîner

- [Velouté de courge aux lentilles corail](#)
- [Tarte épinards et champignons](#)
- Poire

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

- Portion de fruit (3 abricots secs)
- Matières grasses riches en minéraux et en acides gras essentiels (20g d'amandes)

### Ex de menu

- Abricots secs
- Amandes





# vendredi

## Petit déjeuner

### Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Produit riche en glucides complexes (60 g de flocons d'avoine)
- Boisson hydratante riche en protéines et calcium (100 ml de lait de soja enrichi en calcium)
- Portion de fruit (1 pomme pour le porridge, 100g ml de jus de pomme)

### Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- [Porridge aux pommes](#)

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Légumes (1 assiette de mélange de légumes)
- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (1/4 d'assiette de purée de pois cassés équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné et 1 portion de féculent)
- Produit riche en glucides complexes, minéraux et protéines (1/4 d'assiette de pâtes cuites équivalent à 1 portion de féculent)
- Aliment sucré riche en calcium et protéines (1 yaourt soja)
- Matières grasses ajoutées (2 càs d'huile)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- Mélange de légumes croquants
- Pâtes complètes
- [Purée de pois cassés](#)
- Yaourt de soja aux fruits

- Légumes (fanés de radis, chou-fleur, betterave)
- Produit riche en glucides et en protéines (1 steak quinoa équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné et une portion de féculents)
- Portion de fruit (1/2 mangue)
- Matières grasses ajoutées (2 càs d'huile)

#### Dîner

- [Velouté aux fanés de radis](#)
- [Steak de betterave et quinoa](#)
- [Chou-fleur au four](#)
- Mangue

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

- Boisson hydratante riche en calcium (1 mug de lait d'amande)
- Portion de fruit (1/2 mangue)

### Ex de menu

- Smoothie mangue et lait d'amande





# samedi

## Petit déjeuner

### Portions conseillées

- Portion de fruit (100 g de compote)
- Portion de fruit (2 clémentines)
- Aliment riche en glucides complexes (2 tranches de pain)
- Matière grasse riche en calcium et protéines (1 càs de purée d'amande)

### Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Pain aux céréales
- Purée d'amande
- Clémentines

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Crudités (betteraves crues)
- Produit riche en protéines de blé (100 g de seitan)
- Légumes (légumes du sauté de seitan)
- Féculents riches en glucides complexes (1 à 2 pommes de terre équivalent à 1 portion de féculents)
- Portion de fruit (100 g de compote)
- Matières grasses (1 càs d'huile de colza, 1 càs d'huile d'olive)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- Betterave crues râpées
- [Seitan bourguignon](#)
- Pomme de terre
- Compote pomme/châtaigne

- Crudités (bâtonnets de crudités)
- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (1 càs d'houmous, 1/4 d'assiette de chili équivalent à 1 portion d'aliment protéiné)
- Légumes cuits (tomate, carotte, oignon)
- Céréales riches en glucides (200 g de riz cuit équivalent à 2 portions de féculents)
- Produit sucré (1 portion de pana cotta)
- Matières grasses riches en fer et acides gras essentiels (purée de sésame de l'houmous, 1 càs d'huile dans le chili)

#### Dîner

- [Houmous](#) et bâtonnets de crudités
- [Chili sin carne](#)
- Riz
- [Pana cotta au lait d'amande et gelée d'agrumes](#)

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

- Portion de fruit (1 pomme)

### Ex de menu

- Pomme





# dimanche

## Petit déjeuner

### Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Portion de fruit (poire)
- Produit riche en glucide (60 g de muesli)
- Boisson hydratante riche en calcium (1 bol de d'avoine enrichi en calcium)

### Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Muesli et lait de soja enrichi en calcium
- Poire

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Légumes (1/2 assiette de légumes du couscous)
- Produit riche en protéines (pois chiche du couscous et tofu fumé équivalent à 1 portion de protéines)
- Produit riche en glucides complexes (40 g de pain, 1/4 d'assiette de semoule)
- Produit sucré riche en protéines (fondant au chocolat et tofu soyeux)
- Matières grasses (25 g de noix de cajou de la tartinade, 1 càs d'huile)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- [Tartinade de tofu fumé](#), pain grillé et bâtonnets de carottes
- [Couscous aux légumes](#)
- Semoule
- [Fondant au chocolat et tofu soyeux](#)

- Légumes cuits (carotte, champignon)
- Céréales riches en glucides (1 crêpe, béchamel)
- Préparation riche en protéines (lait soja nature de la crêpe équivalent à 1/2 portion de protéines)
- Portion de fruit (1 pomme)
- Matières grasses (2 càs d'huile)

#### Dîner

- [Velouté de carottes au cumin et ail](#)
- [Crêpe aux champignon](#)
- Pomme

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

- Préparation sucré riche en protéines et glucides complexes (1 part de gâteau yaourt équivalent à 2 portions de féculents )

### Ex de menu

- [Gâteau au yaourt](#)

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste.

