

Exemple de répartition journalière, portions conseillées et menus.

Les groupes d'aliments et notion de portions à consommer quotidiennement

Nom	Valeur d'une portion	Exemple d'aliments
Légumes 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...
Féculents (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 légumes secs : haricots blancs, rouges, azukis, pois chiches, pois cassés...
Aliments riches en protéines (Légumineuses et certaines céréales complètes) Portions recommandées : 1 à 2	1 portion correspondant à 14 ou 7 g de protéines = 1 tasse de 100 g de légumes secs 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 25 g de protéines de soja texturées (non réhydratées) donnent 14 g de protéines	Protéines de soja texturées Tempeh Seitan Tofu Galette de soja Lupin Famille des céréales complètes : sarrasin, millet, quinoa Famille des légumes secs : haricots blancs, rouges, azukis, pois chiches, pois cassés...
Fruits Portions recommandées : au moins 3	1 portion correspondant à 20 g de glucides = 1 fruit de taille moyenne (orange, pomme, banane...) 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...
Matières grasses ajoutées (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...
Produits sucrés À limiter		Bonbon, sucre, soda, confiture
B₁₂ À limiter	10-25 µg quotidiennement, ou 2000 µg une fois par semaine	VEG1, ampoules Gerda...
Eau À volonté	Au moins 1,5l d'eau	Thé, café, eau plate ou gazeuse, tisane

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

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



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.

Menu printemps - Retrouvez toutes nos ressources sur vegan-pratique.fr



Veggie Challenge →



Lundi

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Portion de fruit (2 kiwis)
- Céréales riches en glucides complexes (60g de flocons d'avoine pour le porridge)
- Boisson hydratante (thé, café ou tisane)
- Boisson hydratante (1 bol de lait de coco pour le porridge)
- Matières grasses riches en magnésium (1 càc de cacao)

Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Porridge au chocolat et lait de coco
- Kiwis

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Préparation riche en protéines et légumes (1 assiette de salade grecque)
- Céréales riches en glucides (80g de pain pita)
- Aliment riche en protéines et en matières grasses (30g de fromage à tartiner vegan)
- Matières grasses ajoutées (3 à 4 olives, 1 càs d'huile d'olive)
- Portion de fruit (200g de fraises)

Ex de menu

Déjeuner

- [Salade grecque](#) et pain pita
- Fromage à tartiner vegan du commerce
- Salade de fraises

- Crudités (1 bol de salade)
- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (1 portion de terrine végétale)
- Produit sucré riche en calcium (150g de dessert au lait d'amande enrichi en calcium)
- Matières grasses ajoutées (1 càs d'huile de colza)

Dîner

- Salade verte
- [Terrine végétale lentilles corail](#)
- Dessert au lait d'amande du commerce

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Portion de fruit (1 banane)
- Produit riche en calcium (200 ml de lait de riz enrichi en calcium)

Ex de menu

- Smoothie banane au lait de riz

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





mardi

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Portion de fruit (1 jus d'orange pressée)
- Céréales riches en glucides complexes (2 tartines de pain de seigle)
- Boisson hydratante (thé, café ou tisane)
- Matières grasses ajoutées (1 càs de purée de noisette)

Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Tartine de pain de seigle
- Purée de noisette
- Jus d'orange pressée

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Crudités (1 petite assiette de carottes râpées)
- Préparation riche en glucides complexes et simples et en protéines (1 assiette de taboulé)
- Produit sucré riche en protéines (1 yaourt soja aux fruits)
- Matières grasses ajoutées (2 càs d'huile colza/olive)

Ex de menu

Déjeuner

- Carottes râpées
- Taboulé aux pois chiches et raisins secs
- Yaourt soja aux fruits du commerce

- Crudités (1 bol de pousses d'épinards)
- Préparation riche en protéines, légumes et en glucides complexes (1 portion de lasagnes)
- Portion de fruit (100g de compote)
- Matières grasses (1 poignée de graines de courges, 1 càs d'huile d'olive)

Dîner

- Salade d'épinards et graines de courges
- [Lasagnes aux légumes](#)
- Dés de tofu au basilic du commerce
- Compote vanille

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Portion de fruit (1 orange)

Ex de menu

- Orange

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





mercredi

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Portion de fruit (2 à 3 clémentines)
- Céréales riches en glucides (2 crêpes)
- Boisson hydratante riche en calcium (1 verre de lait d'amande riche en calcium)
- Boisson hydratante (thé, café ou tisane)
- Produit sucré (2 càc de sirop d'érable)

Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- [Crêpe simplissime](#) au sirop d'érable
- Lait d'amande
- Clémentines

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Crudités (1 bol de salade)
- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (1 wrap végétarien à la mexicaine)
- Produit sucré riche en protéines (1 yaourt de chanvre)
- Matières grasses ajoutées (1 càs d'huile, 1/2 avocat)

Ex de menu

Déjeuner

- [Wrap végétarien à la mexicaine](#)
- Salade verte
- Yaourt de chanvre du commerce

- Crudités (1 bol de salade)
- Préparation riche en protéines, en glucides complexes et légumes (1/6 de quiche)
- Portion de fruit (100g de compote)
- Matières grasses ajoutées (1 càs d'huile, 30 g de de graines de courges)

Dîner

- [Quiche ratatouille](#)
- Salade
- Compote pomme cannelle

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Portion de fruit (1 pomme)

Ex de menu

- Pomme

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



jeudi

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Portion de fruit (orange)
- Céréales riches en glucides complexes et protéines (60g de céréales type cruesli)
- Boisson hydratante riche en calcium (1 bol de lait de riz enrichi en calcium pour le cruesli)
- Boisson hydratante (thé, café ou tisane)

Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Cruesli du commerce
- Lait de riz enrichi en calcium
- Orange

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Légumes cuits (une dizaine d'asperges)
- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (1 assiette de riz cantonnais)
- Portion de fruit (une dizaine de cerises)
- Matières grasses ajoutées (1 càs d'huile)

Ex de menu

Déjeuner

- Asperges
- [Riz cantonnais](#)
- Cerises

- Crudités (1 petite assiette de concombres)
- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (60g de tartinade de haricots rouge)
- Céréales riches en glucides complexes (6 à 8 cracottes)
- Produit sucré et fruit (1 petit bol de crème vanille fraise)
- Matières grasses ajoutées (1 càs d'huile de colza)

Dîner

- Concombre
- [Tartinade de haricots rouges](#) et Cracottes
- [Crème vanille fraise](#)

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Portion de fruit (1 poignée de baies de goji)

Ex de menu

- Baies de goji

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





vendredi

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Portion de fruit (30g de fruits secs)
- Céréales riches en glucides complexes et protéines (60g de flocons d'avoine)
- Boisson hydratante riche en calcium (lait de riz enrichi en calcium)
- Matières grasses ajoutées (20g de fruits à coque)
- Boisson hydratante (thé, café ou tisane)

Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Flocons d'avoine
- Lait de riz enrichi en calcium
- Fruits à coque et fruits secs

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Légumes cuits (1/4 d'assiette d'haricots verts, 2 à 3 càs de sauce tomate)
- Préparation riche en protéines et en glucides complexes et simples (6 nuggets vegan)
- Céréales riches en glucides complexes (100g de pâtes)
- Portion de fruit (1 petit bol de salade de fruits rouges)

Ex de menu

Déjeuner

- Haricots verts
- Nuggets vegan du commerce
- Pâtes sauce tomate
- Salade de fruits rouges

- Légumes cuits (1 artichaut)
- Préparation riche en protéines, en glucides complexes et légumes (1 crêpe aux champignons)
- Portion de fruit (1 pomme)
- Matières grasses (1 càs d'huile)

Dîner

- Artichaut
- [Crêpe aux champignons](#)
- Pomme

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Produit sucré (20g de chocolat noir)

Ex de menu

- Chocolat noir

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





samedi

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Portion de fruit (100g de compote)
- Céréales riches en glucides complexes et protéines (100g de pain noir)
- Matières grasses ajoutées (1 càc de purée d'amande)
- Boisson hydratante (thé, café ou tisane)

Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Pain noir
- Purée d'amande
- Compote de pomme

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Crudités (tomate, quelques rondelles de concombre, 2 tranches d'aubergine grillée)
- Préparation riche en protéines, en glucides et en matières grasses (60g de houmous)
- Céréales riches en glucides complexes (1/2 baguette)
- Portion de fruit (3 à 4 abricots)

Ex de menu

Déjeuner

- Tomates cerises
- Sandwich concombre et aubergine grillée
- [Houmous](#)
- Abricots

- Crudités (1 bol de salade)
- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (1 steak végétal)
- Produit sucré et portion de fruit (crumble aux pommes)
- Matières grasses ajoutées (1 càs d'huile de colza)

Dîner

- [Steak végétal pour les nuls](#)
- Salade verte et tomates cerises
- [Gâteau façon crumble](#)

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Pas de goûter car repas plus copieux le soir

Ex de menu

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





dimanche

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Portion de fruit et boisson hydratante (150ml de jus de pomme)
- Céréales riches en glucides (60g de muesli)
- Boisson hydratante riche en protéines et calcium (1 bol de lait de soja enrichi en calcium)
- Boisson hydratante (thé, café ou tisane)

Ex de menu

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

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Crudités (1 petite assiette de coleslaw)
- Préparation riche en glucides complexes et protéines (1 steak de betterave)
- Céréales riches en glucides complexes (2 tranches de pain pour hamburger)
- Produit sucré riche en sucres simples et complexes (1 portion de mousse au chocolat)
- Matières grasses ajoutées (1 càs d'huile d'olive/colza)

Ex de menu

Déjeuner

- Coleslaw
- Burger de [steak de betterave](#)
- [Mousse au chocolat à l'aquafaba](#)

- Céréales riches en glucides complexes et légumes (1 assiette de salade de printemps, pain aux céréales)
- Portion de fruit (1 pomme)
- Matières grasses ajoutées (1 càs d'huile, 1 càs de purée de tahin)

Dîner

- [Salade de printemps](#)
- Pain aux céréales
- Pomme cannelle au four

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Pas de goûter car repas plus copieux le midi

Ex de menu

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

