


 Petit déjeuner	 Déjeuner	 Goufer	 Diner
<b>Lundi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ Porridge au chocolat et lait de coco</li> <li>➤ Kiwis</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Salade grecque</u> et pain pita</li> <li>➤ Fromage à tartiner vegan du commerce</li> <li>➤ Salade de fraise</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Smoothie banane au lait de riz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salade verte</li> <li>➤ <u>Terrine végétale et lentilles corail</u></li> <li>➤ Dessert au lait d'amande du commerce</li> </ul>
<b>Mardi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ Purée de noisette</li> <li>➤ Tartine de pain de seigle</li> <li>➤ 1 jus d'orange pressée</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Carottes râpées</li> <li>➤ Taboulé aux pois chiches et raisins secs</li> <li>➤ Yaourt soja aux fruits du commerce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salade d'épinards avec graines de courges</li> <li>➤ <u>Lasagnes aux légumes</u> et dés de tofu au basilic du commerce</li> <li>➤ Compote vanille</li> </ul>
<b>Mercredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ <u>Crêpe</u> avec sirop d'érable</li> <li>➤ Lait d'amande</li> <li>➤ Clémentines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Wrap végétarien à la mexicaine</u></li> <li>➤ Salade verte</li> <li>➤ Yaourt de chanvre du commerce</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Quiche ratatouille</u></li> <li>➤ Salade</li> <li>➤ Pomme cannelle au four</li> </ul>
<b>Jeudi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ Cruelsli du commerce</li> <li>➤ Lait de riz enrichi en calcium</li> <li>➤ Orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Asperge</li> <li>➤ <u>Riz cantonnais</u></li> <li>➤ Cerises</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Baies de goji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Concombre</li> <li>➤ <u>Tartinade de haricots rouges</u></li> <li>➤ Pain grillé style "Cracotte"</li> <li>➤ <u>Crème vanille fraise</u></li> </ul>
<b>Vendredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ Flocons d'avoine</li> <li>➤ Lait de riz enrichi en calcium</li> <li>➤ Fruits à coque et fruits sec</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Haricots verts</li> <li>➤ Nuggets vegan du commerce</li> <li>➤ Pâtes sauce tomate</li> <li>➤ Salade de fruits rouges</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Chocolat noir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Artichaut</li> <li>➤ <u>Crêpe aux champignons</u></li> <li>➤ Pomme</li> </ul>
<b>Samedi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ Pain noir</li> <li>➤ Purée d'amande</li> <li>➤ Compote pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Tomates cerises</li> <li>➤ Sandwich concombre et aubergine grillée</li> <li>➤ <u>Houmous</u></li> <li>➤ Abricots</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Steaks végétaux pour les nuls</u></li> <li>➤ Salade verte et tomate cerises</li> <li>➤ <u>Crumble aux pommes</u></li> </ul>
<b>Dimanche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Jus de pomme</li> <li>➤ Muesli et lait de soja</li> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Burger de steak de betterave</u></li> <li>➤ Coleslaw</li> <li>➤ <u>Mousse au chocolat à l'aquafaba</u></li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <u>Salade de printemps</u></li> <li>➤ Pain aux céréales</li> <li>➤ Pomme cannelle au four</li> </ul>

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](http://vegan-pratique.fr)