

# Menu végétalien

## POUR TOUS

## D'AUTOMNE

Veggie Challenge ➔

| LUNDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | MARDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | MERCREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | JEUDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | VENDREDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | SAMEDI                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | DIMANCHE                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br>Pain et confiture de figues<br>Lait d'amande avec cacao<br>Compote pomme poire<br><br><b>Déjeuner</b><br><a href="#">Salade de pommes de terre et betterave</a><br><a href="#">Champignons farcis</a><br>Raisin<br><br><b>Goûter</b><br>Figues séchées<br>Yaourt soja du commerce<br><a href="#">Crème de marrons</a><br><br><b>Dîner</b><br><a href="#">Velouté de courge aux lentilles corail</a><br>Salade<br><a href="#">Fromage d'amande rôti</a><br>Pain grillé<br>Compote de pommes/rhubarbe | <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br>Raisin<br>Pain<br><a href="#">Fromage frais ail et fines herbes</a><br><br><b>Déjeuner</b><br>Mélange quinoa/lentilles maison ou du commerce<br><a href="#">Poêlée de champignons persillés</a><br>Salade de fruits frais : pomme, orange, poire<br><br><b>Goûter</b><br>Barre céréale chocolatée du commerce<br><br><b>Dîner</b><br>Carottes râpées sauce jus d'orange<br><a href="#">Gratin dauphinois</a><br>Potiron vapeur<br>Pomme cuite avec sirop d'érable | <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br>Yaourt au soja du commerce<br><a href="#">Muffins pommes noisettes</a><br><br><b>Déjeuner</b><br>Céleri rave râpé avec vinaigrette au citron<br><a href="#">Hachis parmentier aux protéines de soja</a><br>Choux de Bruxelles braisés<br><a href="#">Verrines onctueuses noisette, poire et chocolat</a><br><br><b>Goûter</b><br>Biscottes type « Cracottes » avec confiture<br><br><b>Dîner</b><br>Pâtes complètes, sauce tomate et levure maltée<br><a href="#">Fondue de poireaux</a><br>Prunes | <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br><a href="#">Porridge chaud à la poire et cacao</a><br><br><b>Déjeuner</b><br>Salade de betterave rouge<br><a href="#">Quiche potimarron tofu fumé noisettes</a><br>Figues sèches<br><br><b>Goûter</b><br>Biscuits secs<br>Lait de soja chocolat du commerce<br><br><b>Dîner</b><br><a href="#">Velouté de chou-fleur</a><br><a href="#">Croque-monsieur végétalien</a><br>Pomme | <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br>Pruneau<br>Pain<br>Jambon végétal du commerce<br>Noix<br><br><b>Déjeuner</b><br>Pommes de terre vapeur avec crème d'amande, graine de tournesol et ciboulette<br>Steak soja du commerce<br><a href="#">Chou-fleur au four</a><br>Orange<br><br><b>Goûter</b><br><a href="#">Gâteau aux pommes</a><br><br><b>Dîner</b><br><a href="#">Poireaux vinaigrette</a><br><a href="#">Risotto aux champignons</a><br>Compote pomme châtaigne | <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br>Jus d'orange<br><a href="#">Pain perdu</a><br>Lait de noisette cacaoté<br><br><b>Déjeuner</b><br>Concombre sauce vinaigrette au citron<br><a href="#">Lasagnes aux légumes</a><br>Crème dessert soja à la vanille du commerce<br><br><b>Goûter</b><br>Pain<br>Beurre de cacahuète<br><br><b>Dîner</b><br><a href="#">Houmous de betterave</a><br>Pain grillé<br><a href="#">Courge butternut farcie au riz et tofu fumé</a><br>Raisin | <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br><a href="#">Pancake</a> au sirop d'érable<br><br><b>Déjeuner</b><br>1/2 avocat<br><a href="#">Seitan bouguignon</a><br>Pommes de terre<br><a href="#">Pamplemousse surprise</a><br><br><b>Goûter</b><br>Raisin<br><br><b>Dîner</b><br><a href="#">Rillettes de tofu aux noix</a><br>Pain<br><a href="#">Salade de chou sauce sésame</a> |

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](https://vegan-pratique.fr) - Menu élaboré par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste