

# Menu végétalien

## D'ÉTÉ

POUR TOUS

Veggie Challenge

| LUNDI                                                                                                                                                           | MARDI                                                                                                                                                                 | MERCREDI                                                                                                                                                          | JEUDI                                                                                                                                                                       | VENDREDI                                                                                                                                                               | SAMEDI                                                                                                                                                                                                           | DIMANCHE                                                                                                                                                       |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br>Salade de fruits<br>Lait de soja au cacao<br>Pain céréales<br><a href="#">Pâte à tartiner chocolat noisette</a> | <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br>Smoothie banane framboise<br>au lait de riz<br>Poignée d'amandes                                                      | <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br>Banane<br>Flocons d'avoine<br>chocolat avec lait de riz<br>Noisettes ou amandes                                   | <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br>Melon jaune<br>Yaourt sucré avec graines de chia<br>Pain avec margarine et confiture                                        | <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br>Pain grillé suédois<br>avec jambon végétal<br>Margarine<br>Yaourt soja aux fruits                                      | <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br><a href="#">Gaufres aux noisettes</a><br>Chocolat au lait de soja                                                                                                | <b>Petit-déjeuner</b><br>Thé, café ou tisane<br>Jus de fruit pressé<br><a href="#">Gâteau au yaourt</a>                                                        |
| <b>Déjeuner</b><br>Taboulé<br>Saucisses végétales du commerce<br>Purée de courgettes<br>Pastèque                                                                | <b>Déjeuner</b><br><a href="#">Salade estivale de riz au tofu rosso et roquette</a><br>Pain<br>Yaourt soja vanille                                                    | <b>Déjeuner</b><br>Salade de tomates<br><a href="#">Protéines de soja façon « cordon bleu » à la tomate et jambon végétal</a><br>Petits pois<br>Compote de fruits | <b>Déjeuner</b><br>Salade verte<br>Wrap de légumes grillés avec tofu lactofermenté du commerce<br><a href="#">Riz au lait de coco</a><br>ou riz au lait végétal du commerce | <b>Déjeuner</b><br>Poivrons cuits à l'ail et huile d'olive<br>et tomate poêlée<br>Frites de polenta<br>Mirabelles                                                      | <b>Déjeuner</b><br>Salade de pâtes au pistou<br>Légumes grillés et fèves<br>Salade de pêche avec amandes effilées                                                                                                | <b>Déjeuner</b><br>Guacamole et chips<br>tortillas<br>Bâtonnets de crudité<br><a href="#">Tarte épinards tofu</a><br>Sorbet citron                             |
| <b>Goûter</b><br>Smoothie fruité melon et framboises                                                                                                            | <b>Goûter</b><br>Brugnon                                                                                                                                              | <b>Goûter</b><br>Barre de céréales                                                                                                                                | <b>Goûter</b><br>Compote de fruits                                                                                                                                          | <b>Goûter</b><br><a href="#">Crêpe</a> au sucre                                                                                                                        | <b>Goûter</b><br>Sorbet                                                                                                                                                                                          | <b>Goûter</b><br>Yaourt au soja aux fruits<br>Noisettes                                                                                                        |
| <b>Dîner</b><br><a href="#">Tarte aux poivrons</a><br>Salade verte<br>Compote                                                                                   | <b>Dîner</b><br>Melon<br><a href="#">Boulettes express aux herbes</a><br><a href="#">Tian de légumes</a><br>Riz<br><a href="#">Crème d'avocat, amande et chocolat</a> | <b>Dîner</b><br><a href="#">Salade protéinée aux deux tomates</a><br>Yaourt soja avec sirop d'érable<br>Abricots                                                  | <b>Dîner</b><br>Gaspacho aux concombres du commerce<br>Galettes de céréales du commerce<br>Ratatouille<br>Nectarine                                                         | <b>Dîner</b><br>Falafel du commerce ou <a href="#">falafel et sauce blanche</a><br>Salade estivale<br>Entremet du commerce<br>(type dessert au lait d'amande chocolat) | <b>Dîner</b><br><a href="#">Soupe de lentilles corail et lait de coco avec avocat et coriandre</a><br><a href="#">Pizza aux champignons</a><br>Salade verte<br><a href="#">Mousse au chocolat (à l'aquafaba)</a> | <b>Dîner</b><br><a href="#">Flan de légumes</a><br><a href="#">Salade de lentilles vertes vinaigrette avec cornichons, oignon blanc...</a><br>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.

Retrouvez toutes nos ressources sur [vegan-pratique.fr](#) - Menu élaboré par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste