

# Menu végétalien

## SPÉCIAL SPORTIFS PRINTEMPS-ÉTÉ

Veggie Challenge →

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<p><b>Petit-déjeuner</b> Thé, café ou tisane Muesli aux fruits secs Lait de soja Jus d'orange</p> <p><b>Déjeuner</b> Avocat <a href="#">Pommes de terre au romarin</a> <a href="#">Burger de protéines de soja texturées</a> Haricots verts Salade de fraises avec amandes effilées</p> <p><b>Goûter</b> <a href="#">Barres coco chocolat protéinées</a> <a href="#">Smoothie fruité melon et framboises</a></p> <p><b>Dîner</b> Melon <a href="#">Tajine de légumes</a> avec pois chiches et semoule Yaourt de soja aux fruits</p>	<p><b>Petit-déjeuner</b> Thé, café ou tisane <a href="#">Porridge sans céréales en 5 minutes</a></p> <p><b>Déjeuner</b> Carottes râpées sauce citron, jus d'orange, huile d'olive avec raisins secs <a href="#">Steak de lentilles</a> Pousses d'épinards à la crème de soja et riz complet Compote sans sucre ajouté</p> <p><b>Goûter</b> <a href="#">Barres de céréales protéinées pomme cannelle</a> Abricots</p> <p><b>Dîner</b> <a href="#">Salade de riz au tofu rosso et roquette</a> Pain aux céréales <a href="#">Fromage végétal aux fines herbes</a> Pastèque</p>	<p><b>Petit-déjeuner</b> Thé, café ou tisane <a href="#">Pancakes protéinés au PB fit</a> Compote de fruits</p> <p><b>Déjeuner</b> <a href="#">Fajitas</a> Salade de riz, poivron, tomate, maïs Pêche et amandes</p> <p><b>Goûter</b> <a href="#">Boules d'énergie Smoothie tout doux : melon, tomate, courgette</a></p> <p><b>Dîner</b> Crudités variées <a href="#">Seitan maison</a> grillé Pâtes sauce tomate Riz au lait d'amande et aux raisins secs</p>	<p><b>Petit-déjeuner</b> Thé, café ou tisane Pain complet et purée d'amandes Lait de soja cacao Brugnon</p> <p><b>Déjeuner</b> <a href="#">Salade protéinée aux deux tomates</a> Pain complet et fromage à tartiner végétal <a href="#">Petite crème à la noisette</a></p> <p><b>Goûter</b> <a href="#">Brownie au chocolat et haricots noirs</a> <a href="#">Smoothie du sportif</a></p> <p><b>Dîner</b> <a href="#">Quiche aux courgettes et tofu fumé</a> Salade verte et mélange multi-graines Abricots</p>	<p><b>Petit-déjeuner</b> Thé, café ou tisane <a href="#">Mini-muffins sans gluten au chocolat</a> Yaourt de soja Pastèque</p> <p><b>Déjeuner</b> <a href="#">Pasta peperonata</a> et salade verte Tofu fumé grillé Yaourt de soja et granola du commerce ou <a href="#">yaourt au granola maison, kiwi et framboises</a></p> <p><b>Goûter</b> Abricots Purée de noisettes et pain complet Lait de soja vanille</p> <p><b>Dîner</b> Concombres au citron et huile d'olive <a href="#">Moussaka libanaise</a> Naans ou pains pita Compote pêches pommes</p>	<p><b>Petit-déjeuner</b> Thé, café ou tisane Pain intégral Houmous Salade de fruits</p> <p><b>Déjeuner</b> Salade de fèves, tomate, concombre à l'huile de colza <a href="#">Croque-monsieur Verrine façon cheesecake cerises amandes</a></p> <p><b>Goûter</b> Bâtonnets de carottes et concombres <a href="#">Pancakes pois chiches, tomate et fruits secs</a></p> <p><b>Dîner</b> Crudités et <a href="#">houmous</a> Saucisse grillée au barbecue Épi de maïs grillé Pomme de terre cuite dans la braise avec <a href="#">sauce fromagère crémeuse</a> Sorbet</p>	<p><b>Petit-déjeuner</b> Thé, café ou tisane <a href="#">Tofu brouillé</a> Pain complet grillé <a href="#">Jus vert épinard, carotte &amp; pomme</a></p> <p><b>Déjeuner</b> <b>SPÉCIAL BARBECUE</b> Bâtonnets de légumes Pain grillé et <a href="#">rillettes aux lentilles et champignons</a> <a href="#">Couscous au seitan et aux saucisses</a> <a href="#">Mousse de fraises à la noix de coco et rhubarbe</a></p> <p><b>Goûter</b> Barre de céréales (glucides 30 à 40 g, lipides &lt; 5 %, protéines au moins 5 g) Jus de fruits sans sucre ajouté</p> <p><b>Dîner</b> <a href="#">Gaspacho</a> Ratatouille, riz complet et haricots rouges Yaourt de soja avec graines de chanvre, de courge, de lin ou de tournesol Cerises</p>

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