Menu végétalien

SPÉCIAL SPORTIFS AUTOMNE-HIVER

Veggie Challenge

LUNDI

Petit-déjeuner
Thé, café ou tisane
Pancakes protéinés au PB fit
Poire

Déjeuner
Pâtes à la sauce tomate
Emincés aux pois chiches et au seitan
Brocolis
Orange

Goûter
Yaourt de soja aux fruits
Graines/fruits à coque
Banane

Dîner
Pâté express aux lentilles
Pain de campagne et salade verte
Soupe harira et mini batbouts
Compote pomme-poire

MARDI

Petit-déjeuner
Thé, café ou tisane
Pain d'épeautre
Fromage vegan à base de noix de cajou
Jus d'orange pressée

Déjeuner
Salade de quinoa aux pois chiches et aux betteraves
Salade d'endives aux noix
Yaourt de soja aux fruits

Goûter
Barres coco chocolat protéinées façon Bounty®
Clémentine

Dîner
Salade au chou kale et potimarron
Pain multicéréales
Yaourt de soja aux fruits

MERCREDI

Petit-déjeuner
Thé, café ou tisane
Pudding de chia à la vanille et au lait de coco

Déjeuner
Poireaux vinaigrette
Hachis parmentier aux protéines de soja
Orange

Goûter
Lentil loaf
Bâtonnets de crudités

Dîner
Tarte Tatin aux oignons
Salade de mâche et noix
Gâteau de semoule rhum raisins

JEUDI

Petit-déjeuner
Thé, café ou tisane
Tofu brouillé
Toast de pain complet
Jus de pamplemousse

Déjeuner
Galettes à la farine de lentilles avec épinards et tofu fumé
Salade verte
Crème d'avocat, amande et chocolat

Goûter
Brownie au chocolat et haricots noirs
Smoothie du sportif

Dîner
Velouté de chou-fleur au cumin
Tranches de PST aux fines herbes
Pomme

VENDREDI

Petit-déjeuner
Thé, café ou tisane
Flocons de quinoa
Fruits à coque
Fruits secs type baies de goji
Lait de soja

Déjeuner
Salade champignons sauce amande-citron
Purée de pommes de terre
Saucisse végétalienne
Kiwi

Goûter
Pain croustillant aux graines de courge
Houmous
Litchis

Dîner
Soupe toute verte brocolis et petits pois
Salade crue au chou kale, carotte, fruit de la passion et orange
Mouhalabieh

SAMEDI

Petit-déjeuner
Thé, café ou tisane
Tartines croustillantes riches en fibres
Jambon végétal
Banane

Déjeuner
Carottes râpées
Haricots blancs à la sauce tomate et tofu fumé
Fondant au chocolat

Goûter
Pain aux céréales
Purée de noisettes
Clémentines

Dîner
Rillettes aux lentilles et aux noix
avec du pain
Pâtes et sauce fromagère
Mesclun et betterave
Mangue

DIMANCHE

Petit-déjeuner
Thé, café ou tisane
Porridge d'hiver chaud à la poire et au cacao

Déjeuner
Salade de chou à la sauce sésame
Escalopes de PST à la crème
Riz
Fromage de cajou aux herbes fraîches et pain aux noix
Salade d'oranges

Goûter
Gâteau au yaourt
Pomme cuite à la cannelle

Dîner
Velouté de courge
Gratin à la patate douce, lentilles et tofu fumé
Poire

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