

Exemple de répartition journalière, portions conseillées et menus.



Menu automne - Groupes d'aliments et notions de portions à consommer quotidiennement

	Valeur d'une portion	Exemple d'aliments
Légumes Portions recommandées : au moins 3	1 portion de légumes = 1 grand bol de salade verte 1 bol de légumes cuits ou crus (125 à 150 g) 1 bol de soupe de légumes 1 petite assiette de crudités	Carottes, champignons, brocoli, haricots verts, chou, tomates, concombres, radis, citrouille, courgettes, endives, épinards, navets, poireaux...
Féculents (céréales, certaines légumineuses, pommes de terre) Portions recommandées : au moins 5	1 portion (20 g de glucides) = 100 g de céréales cuites = (1/4 d'assiette) 30 g de céréales crues 30 g de céréales de petit déjeuner ou muesli ou flocons d'avoine 1 tranche de pain de 40 g ou 3 biscottes 1 pomme de terre moyenne 25 g de farine	Famille des céréales : pain, céréales petit-déjeuner, muesli, biscotte, galette de riz... Riz, pâtes, semoule, polenta, orge, avoine, tapioca... Farine de blé, maïzena, sarrasin, quinoa... Pomme de terre, patates douces, banane plantain, châtaignes Famille des légumes secs : haricots blancs, rouges, azukis, pois chiches, pois cassés...
Aliments riches en protéines (Légumineuses et certaines céréales complètes) Portions recommandées : 1 à 2	1 portion correspondant à 14 ou 7 g de protéines = 1 tasse de 100 g de légumes secs cuits (haricots, lentilles, pois chiches...) donne 7 g de protéines 100 g de tofu donnent 14 g de protéines 1 mug de lait de soja (tonyu) donne 7 g de protéines 30 g de farine de légumineuseuses donne 7 g de protéines 25 g de protéines de soja texturées (non réhydratées) donnent 14 g de protéines	Protéines de soja texturées Tempeh Seitan Tofu Galette de soja Lupin Famille des céréales complètes : sarrasin, millet, quinoa Famille des légumes secs : haricots blancs, rouges, azukis, pois chiches, pois cassés...
Fruits Portions recommandées : au moins 3	1 portion correspondant à 20 g de glucides = 1 fruit de taille moyenne (orange, pomme, banane...) 1 demi melon 2 petits fruits (clémentines, kiwis...) 1 quart d'ananas 10 litchis, 10 grains de raisin 100 g de compote sans sucre ajouté 150 ml de jus de fruit 100 % pur jus 1 poignée de fruits secs (30 g)	Melon, fraises, groseilles, framboises, pastèque, pommes, poires, abricots, mangues, bananes, figues, raisin, pêches, ananas...
Matières grasses ajoutées (exclu les graisses de composition) Portions recommandées : 4 à 6	1 portion correspondant à 10 g de lipides = 1 cuillère à soupe d'huile 20 g d'oléagineux (fruits à coque, graines..) aussi riches en protéines 1/2 avocat 30 g de graines (courge, sésame ...) 60 ml de crème de soja	Huiles (noix, colza, soja...) Fruits à coque (noix, noisette, amande...) Graines de lin (moulues), de chia, de courges Margarine Olive Avocat...
Produits sucrés À limiter		Bonbon, sucre, soda, confiture
Eau À volonté	Au moins 1,5 L d'eau	Thé, café, eau plate ou gazeuse, tisane

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste.

Retrouvez toutes nos ressources sur [vegan-pratique.fr](#)



Veggie Challenge

Exemple de répartition journalière, portions conseillées et menus.

Pour une femme dont le besoin est estimé à 2000 Kcal
(40 ans, niveau d'activité moyen, 60 kilos et 170 cm de taille)

L'équilibre alimentaire ne se fait pas uniquement sur un seul repas mais plutôt sur la journée voire sur plusieurs jours.

Cette répartition est donnée à titre d'exemple et peut être modifiée en fonction des préférences et des contraintes de chacun.

Petit déjeuner

Idéalement, Il doit couvrir 25 % de nos besoins énergétiques.

Après un jeûne généralement d'environ de 12h, il va permettre de réhydrater le corps et de faire le plein d'énergie, de nutriments, de minéraux et de vitamines pour la matinée.

Déjeuner et dîner

Idéalement, ils doivent couvrir 65 à 75 % de nos besoins (fonction de la présence du goûter).

Le déjeuner et le dîner ont une structure semblable. Il est préférable de manger l'essentiel des céréales et des fruits au cours de la journée plutôt que le soir. Ainsi, au dîner, il est préférable d'opter pour un repas léger avec les légumes en élément principal. Les légumes composeront au moins un tiers de l'assiette du midi et au moins la moitié de celle du soir. Prévoir au moins un aliment dit « protéiné » sur l'un des deux repas.

Il est préférable d'éviter les produits trop sucrés ou trop gras.

À chaque repas consommer au moins un fruit frais ou 1 portion de crudités.

Goûter

Le goûter permet d'éviter si besoin le grignotage ou la fringale de l'après-midi. Il permet aussi d'éviter la prise d'un dîner trop copieux. Il est fortement conseillé aux enfants, adolescents, femmes enceintes et allaitantes, aux sportifs avant un entraînement ainsi qu'aux personnes âgées.





Lundi

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Portion de fruit (100 g de compote)
- Aliment riche en glucides complexes (2 tranches de pain)
- Produit riche en glucides et acides gras insaturés (1 mug de lait d'amande)
- Matières grasses riches en magnésium (1 càc de cacao)

Ex de menu

- Café ou thé ou tisane
- Pain et confiture de figues
- Lait d'amande avec cacao
- Compote pomme poire

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Aliment riche en glucides (1 pomme de terre)
- Préparation riche en protéines (farce des champignons équivalent à 1 petite portion d'aliment protéiné et 1/2 portion de légumes)
- Légumes cuits (1 petite assiette de betterave, 1 gros champignon)
- Portion de fruit (1 petite grappe de raisin)
- Matières grasses (2 càs d'huile d'olive ajoutée dans la salade et 1 càs de matières grasses pour la farce des champignons)

Ex de menu

Déjeuner

- [Salade de pomme de terre/betterave](#)
- [Champignons farcis](#)
- Raisin

- Préparation riche en légumes, en glucides complexes et en protéines (1 bol de velouté de courge aux lentilles corail équivalent à 100 g de féculents, 1/2 portion d'aliment protéiné et 1 portion de légumes)
- Crudités (1 bol de salade)
- Aliment riche en glucides complexes (80 g de pain)
- Portion de fruit (2 à 3 càs de compote)
- Matières grasses (1 càs d'huile de colza pour la salade, 1 càs d'huile d'olive pour la soupe et 1,5 càs de matières grasses pour le fromage)

Dîner

- [Velouté de courge aux lentilles corail](#)
- Salade
- [Fromage d'amande rôti](#)
- Pain grillé
- Compote de pommes/rhubarbe

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Portion de fruit (2 figues séchées)
- Produit riche en calcium et en protéines (3 càs de yaourt soja)
- Produit sucré (1 càs de crème de marron)

Ex de menu

- Figues séchées
- Yaourt soja du commerce
- [Crème de marrons](#)

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste.





mardi

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Préparation riche en protéines (1 part de fromage frais ail et fines herbes équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné)
- Aliment riche en glucides complexes (80 g de pain)
- Portion de fruit (1 verre à moutarde de jus de raisin)
- Matières grasses (1 càs de matières grasses dans le fromage frais)

Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Raisin
- Pain
- [Fromage frais ail et fines herbes](#)

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Préparation riche en glucides complexes, en protéines (200 g de mélanges quinoa/lentilles équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné)
- Légumes cuits (1/4 d'assiette de champignons)
- Portion de fruit (1 bol de salade de fruits)
- Matières grasses (2 càs d'huile d'olive pour les céréales et les champignons)

Ex de menu

Déjeuner

- Mélange quinoa/lentilles maison ou du commerce
- [Poêlée de champignons persillés](#)
- Salade de fruits frais : pomme, orange, poire

- Crudités (1 petite assiette de carottes râpées)
- Préparation riche en glucides complexes et en protéines (1 part de gratin dauphinois équivalent à 200 g de féculents cuits et 1/2 portion d'aliment protéiné)
- Légumes cuits (1/2 assiette de potiron)
- Portion de fruit (1 pomme, 1/2 jus d'orange)
- Produit sucré (1 càc de sirop d'érable)
- Matières grasses (2 càs d'huile ajoutée pour les carottes et le potiron)

Dîner

- Carottes râpées sauce jus d'orange
- [Gratin dauphinois](#)
- Potiron vapeur
- Pomme cuite avec sirop d'érable

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Produit sucré riche en glucides complexes et simples (1 barre céréale à 20 g de glucides et moins de 5 g de matières grasses)

Ex de menu

- Barre céréale chocolatée du commerce

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste.





mercredi

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Préparation riche en glucides complexes, en glucides simple et en fibres (1 muffin)
- Produit riche en calcium et en protéines (3 càs de yaourt soja)
- Matières grasses riches en acides gras essentiels et calcium (1/2 càc de purée d'amande dans le muffin)

Ex de menu

- Café ou thé ou tisane
- Yaourt au soja du commerce
- [Muffins pommes noisettes](#)

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Crudités (1 petite assiette de céleri rave)
- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (hachis parmentier équivalent à 1 portion d'aliment protéiné et 200 g de féculents)
- Légumes cuits (1 petite assiette de choux de bruxelles)
- Préparation sucrée (1 verrine)
- Matières grasses (2 càs de matières grasses dans la verrine, 1 càs d'huile dans le hachis, 1 càs d'huile pour les crudités)

Ex de menu

Déjeuner

- Céleri rave râpé avec vinaigrette au citron
- [Hachis parmentier aux protéines de soja](#)
- Choux de Bruxelles braisés
- [Verrines onctueuses noisette, poire et chocolat](#)

- Aliment riche en glucides complexes (200 g de pâtes)
- Légumes cuits (3 càs de sauce tomate, 1 part de poireaux)
- Préparation riche en protéines (100 g de tofu)
- Portion de fruit (3 à 4 prunes)
- Matières grasses (60 mL de crème de soja ajoutée dans les poireaux)

Dîner

- Pâtes complètes, sauce tomate et levure maltée
- [Fondue de poireaux](#)
- Prunes

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Produit sucré (2 càc de confiture)
- Aliment riche en glucides complexes (4 cracottes)

Ex de menu

- Biscottes type « Cracottes » avec confiture

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste.



jeudi

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Préparation riche en glucides complexes, en glucides simple et en fibres (1 part de porridge équivalent à 1 portion 1/2 de fruits et 200 g de féculents)
- Matières grasses riches en acides gras essentiels (2 càs de matières grasses dans le porridge)

Ex de menu

- Café ou thé ou tisane
- [Porridge chaud à la poire et cacao](#)

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Légumes (betterave, potimarron)
- Préparation riche en glucides complexes et en protéines (1 part de quiche potimarron tofu fumé noisettes équivalent à 150 g de féculents cuits, 1/2 portion d'aliments protéinés et 1 portion de légumes)
- Portion de fruits (2 figes séchées)
- Matières grasses (1 càs d'huile dans les feuilles de vignes, 2 càs 1/2 d'huile ou équivalent dans la tarte)

Ex de menu

Déjeuner

- Salade de betterave rouge
- [Quiche potimarron tofu fumé noisettes](#)
- Figes séchées

- Légumes cuits (1 bol de velouté)
- Produit riche en protéines et glucides complexes (1 croque-monsieur équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné et 80 g de pain)
- Portion de fruit (1 pomme)
- Matières grasses (1 càs de matières grasses pour le croque-monsieur, 1 càs de matières grasses dans le jambon végétal et le velouté)

Dîner

- [Velouté de chou-fleur](#)
- [Croque-monsieur végétalien](#)
- Pomme

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Produit sucré riche en glucides complexes et simples (3 biscuits secs)
- Produit sucré riche en protéines et en calcium (1 verre de 150 ml de lait de soja au chocolat)

Ex de menu

- Biscuits secs
- Lait de soja chocolat du commerce





vendredi

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Portion de céréales riches en glucides (80 g de pain)
- Produit protéiné (1 tranche de jambon végétal équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné)
- Portion de fruit (3 à 4 pruneaux)
- Matières grasses (1 càs de margarine, 4 à 5 noix)

Ex de menu

- Café ou thé ou tisane
- Pruneaux
- Pain
- Jambon végétal du commerce
- Noix

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Légumes cuits (1/2 assiette de chou-fleur)
- Aliment riche en glucides complexes (1 pomme de terre)
- Produit riche en protéines (1 steak soja équivalent à 1 portion d'aliment protéiné)
- Portion de fruit (1 orange)
- Matières grasses (1 càs d'huile pour le chou-fleur, 1 poignée de graines de tournesol et 25 mL de crème d'amande pour les pommes de terre, 1 càs de matières grasses dans le steak soja)

Ex de menu

Déjeuner

- Pommes de terre vapeur avec crème d'amande, graines de tournesol et ciboulette
- Steak soja du commerce
- [Chou-fleur au four](#)
- Orange

- Crudités (1 petite assiette de poireaux vinaigrette)
- Préparation riche en glucides complexes et en légumes (1 part de risotto équivalent à 250 g de féculents et 1/2 portion de légumes)
- Produit riche en protéines (1 portion de risotto équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné)
- Portion de fruit (compote)
- Matières grasses (1 càs d'huile pour la salade, 1 càc d'huile dans le risotto)

Dîner

- [Poireaux vinaigrette](#)
- [Risotto aux champignons](#)
- Compote pomme châtaigne

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Produit sucré (1 part de gâteau aux pommes)

Ex de menu

- [Gâteau aux pommes](#)

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste.





samedi

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Préparation sucrée riche en glucides complexes (1 portion de pain perdu)
- Portion de fruit (150 mL de jus d'orange)
- Boisson hydratante (1 mug de lait de noisette)
- Matières grasses (1 càc de matières grasses pour le pain perdu, 1 càc de cacao)

Ex de menu

- Café ou thé ou tisane
- Jus d'orange
- [Pain perdu](#)
- Lait de noisette cacao

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Crudités (1 petite assiette de concombres)
- Préparation riche en glucides complexes, protéines et légumes (1 part de lasagne aux légumes équivalent à 1 portion d'aliments protéinés, 1 portion de légumes et 200 g de féculents)
- Produit sucré riche en calcium et en protéines (1 crème dessert soja vanille)
- Matières grasses (1 càs d'huile dans la salade, 1 càs d'huile dans les lasagnes)

Ex de menu

Déjeuner

- Concombre sauce vinaigrette au citron
- [Lasagnes aux légumes](#)
- Crème dessert soja à la vanille du commerce

- Légumes cuits (1 part d'houmous de betterave, courge)
- Aliment riche en glucides complexes (1/4 de baguette)
- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (1 portion de farce de la courge butternut équivalent à 1 portion d'aliment protéiné et 150 g de féculents)
- Portion de fruit (1 grappe de raisin)
- Matières grasses (1/2 càc de Tahin pour l'houmous, 2 càs d'huile dans la farce de la courge)

Dîner

- [Houmous de betterave](#)
- Pain grillé
- [Courge butternut farcie au riz et tofu fumé](#)
- Raisin

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Portion de céréales riches en glucides (80 g de pain)
- Matières grasses (1 càc de beurre de cacahuète)

Ex de menu

- Pain
- Beurre de cacahuète

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste.





dimanche

Petit déjeuner

Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Préparation sucrée riche en glucides complexes (2 pancakes avec sirop d'érable)

Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- [Pancake](#) au sirop d'érable

Déjeuner et dîner

Portions conseillées

- Préparation riche en glucides (1 part de seitan bourguignon équivalent à 1 portion 1/2 d'aliment protéiné)
- Préparation riche en glucides (2 pommes de terre, 1 càs de muesli)
- Portion de fruit (1 pamplemousse surprise)
- Matières grasses ajoutées (1/2 avocat, 1 càs d'huile d'olive pour la cuisson)

Ex de menu

Déjeuner

- 1/2 avocat
- [Seitan bourguignon](#)
- Pommes de terre
- [Pamplemousse surprise](#)

- Préparation riche en protéines et acide gras essentiels (1 portion de rilette équivalent à 1 portion d'aliment protéiné)
- Aliment riche en glucides (80 g de pain)
- Crudités (1 assiette de salade de chou)
- Portion de fruit (1 poire)
- Matières grasses (1 càs d'huile de sésame ou équivalent dans la salade, 2 càs de matières grasses ajoutés dans les rillettes)

Dîner

- [Rillettes de tofu aux noix](#)
- Pain
- [Salade de chou sauce sésame](#)

Goûter (si besoin)

Portions conseillées

- Portion de fruit (1 petite grappe de raisin)

Ex de menu

- Raisin

Menu et informations nutritionnelles par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste.

