

# Exemple de répartition journalière, portions conseillées et menus.

Menu été - Les groupes d'aliments et notions de portions  
à consommer quotidiennement

Nom	Valeur d'une portion	Exemple d'aliments
<b>Légumes</b> 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...
<b>Féculents</b> (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-déjeu- ner, muesli, biscotte, galette de riz... Riz, pâtes, semoule, polenta, orge, avoine, tapioca... Farine de blé, maïzena, sarrasin, quinoa... Pomme de terre, patates douces, banane plan- teur... Châtaignes Famille des <a href="#">légumes secs</a> : haricots blancs, rouges, azukis, pois chiches, pois cassés...
<b>Aliments riches en protéines</b> (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 <a href="#">légumes secs</a> 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 25 g de <a href="#">protéines de soja texturées</a> (non réhydratées) donnent 14 g de protéines	<a href="#">Protéines de soja texturées</a> Tempeh Seitan <a href="#">Tofu</a> Galette de soja Lupin Famille des céréales complètes : sarrasin, millet, quinoa Famille des <a href="#">légumes secs</a> : haricots blancs, rouges, azukis, pois chiches, pois cassés...
<b>Fruits</b> 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, figes, raisin, pêches, ananas...
<b>Matières grasses ajoutées</b> (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...
<b>Produits sucrés</b> À limiter		Bonbon, sucre, soda, confiture
<b>Eau</b> 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](http://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 (1 ramequin de salade de fruits)
- Aliment riche en glucides complexes (2 tranches de pain aux céréales)
- Produit riche en protéines et en calcium (1 mug de lait de soja)
- Matières grasses riches en magnésium et calcium (2 càc de pâtes à tartiner, 1 càc de cacao)

### Ex de menu

- Café ou thé ou tisane
- Salade de fruits
- Lait de soja au cacao
- Pain céréales
- [Pâte à tartiner chocolat noisette](#)

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Préparation riche en glucides et légumes (1 petite assiette de 200 g de taboulé)
- Aliment riche en protéines (2 saucisses végétales équivalent à 1 portion d'aliment protéiné)
- Légumes cuits (1/2 assiette de purée de courgettes)
- Portion de fruit (200 g de pastèque)
- Matières grasses (2 càs d'huile d'olive ajoutée dans la purée et le taboulé. 2 càs de matières grasses de composition pour les saucisses)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- Taboulé
- Saucisses végétales du commerce
- Purée de courgettes
- Pastèque

- Préparation riche en légumes et en glucides complexes (1 part de tarte aux poivrons équivalent à 100 g de féculents)
- Crudités (1 bol de salade)
- 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 et 25 ml de crème soja pour la tarte)

#### Dîner

- [Tarte aux poivrons](#)
- Salade verte
- Compote

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

- Portion de fruit (1/2 melon et quelques framboises)
- Produit riche en calcium et en protéines (3 càs de yaourt soja)

### Ex de menu

- [Smoothie fruité melon et framboises](#)

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

Retrouvez toutes nos ressources sur [vegan-pratique.fr](http://vegan-pratique.fr)



**Veggie Challenge**



# mardi

## Petit déjeuner

### Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Boisson hydratante riche en glucides et en calcium (1 mug de lait de riz de 200 ml enrichi en calcium pour le smoothie)
- Portion de fruit (1 banane, 1 poignée de framboises)
- Matières grasses riches en acides gras essentiels et en calcium (20 g d'amandes)

### Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Smoothie banane framboise au lait de riz
- Poignée d'amandes

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Préparation riche en glucides complexes, en protéines et en légumes (1 part de salade estivale équivalent à 100 g de féculents et 2/2 portion d'aliment protéiné)
- Aliment riche en glucides complexes (80 g de pain)
- Produit sucré riche en protéines (1 yaourt soja vanille)
- Matières grasses (2 càs d'huile de colza/olive/sésame pour la salade)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- [Salade estivale de riz au tofu rosso et roquette](#)
- Pain
- Yaourt soja vanille

- Portion de fruit (1/2 melon)
- Légumes cuits (1 portion de tian de légumes)
- Préparation riche en protéines et glucides complexes (6 boulettes express aux herbes équivalent à 1 portion d'aliment protéiné)
- Aliment riche en glucides complexes (100 g de riz cuit)
- Préparation sucrée riche en acides gras essentiels (1 ramequin de crème d'avocat)
- Matières grasses (2 càs d'huile d'olive ajoutée pour le tian et les boulettes, 1 avocat pour le dessert)

#### Dîner

- Melon
- [Boulettes express aux herbes](#)
- [Tian de légumes](#)
- Riz
- [Crème d'avocat, amande et chocolat](#)

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

- Portion de fruit (1 brugnon)

### Ex de menu

- Brugnon

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





# mercredi

## Petit déjeuner

### Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Portion de fruit (1 banane)
- Boisson hydratante riche en glucides et en calcium (1 mug de lait de riz enrichi en calcium)
- Aliment riche en glucides complexes et en fibres (60 g de flocons d'avoine)
- Matières grasses riches en acides gras essentiels et en vitamine E (20 g de noisettes ou d'amandes)

### Ex de menu

- Café ou thé ou tisane
- Banane
- Flocons d'avoine chocolat avec lait de riz
- Noisettes ou amandes

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Crudités (1 à 2 tomates)
- Préparation riche en protéines et en glucides complexes (protéines de soja façon « cordon bleu » à la tomate et jambon végétal équivalent à 1,5 portion d'aliment protéiné)
- Aliment riche en glucides complexes et en fibres (1 petite boîte de petits pois)
- Portion de fruit (2 à 3 càs de compote)
- Matières grasses (2 càs d'huile pour le cordon bleu, 1 càs d'huile d'olive pour les tomates)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- Salade de tomates
- [Protéines de soja façon « cordon bleu » à la tomate et jambon végétal](#)
- Petits pois
- Compote de fruit

- Préparation riche en glucides complexes, protéines et légumes (1 assiette de salade protéinée aux 2 tomates équivalent à 1 portion d'aliment protéiné)
- Produit sucré riche en protéines et en calcium (1 yaourt soja avec 1 càc de sirop d'érable)
- Portion de fruit (3 à 4 abricots)
- Matières grasses (1 càs d'huile ajoutée dans la salade)

#### Dîner

- [Salade protéinée aux deux tomates](#)
- Yaourt soja avec sirop d'érable
- Abricots

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

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

### Ex de menu

- Barre de céréales



# jeudi

## Petit déjeuner

### Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Portion de fruit (200 g de melon jaune)
- Produit riche en protéines et en calcium (1 yaourt soja)
- Aliment riche en glucides complexes et en fibres (80 g de pain)
- Produit sucré (1 càs de confiture, 1 càc de sucre)
- Matières grasses (1 càs de graines de chia, 10 g de margarine)

### Ex de menu

- Café ou thé ou tisane
- Melon jaune
- Yaourt sucré avec graines de chia
- Pain avec margarine et confiture

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Crudités (1 bol de salade)
- Produit riche en glucides complexes (2 wraps)
- Légumes cuits (1/4 d'assiette = 150 g de légumes grillés)
- Produit riche en protéines et minéraux (100 g de tofu lactofermenté équivalent à 1 portion d'aliment protéiné)
- Produit sucré riche en glucides complexes et sucres simples (1 portion de riz au lait de coco)
- Matières grasses (2 càs d'huile colza/olive dans les légumes, 1 càs de matières grasses de composition)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- Salade verte
- Wrap de légumes grillés, avec tofu lactofermenté du commerce
- [Riz au lait de coco](#) ou riz au lait végétal du commerce

- Crudités (200 ml de gaspacho)
- Produit riche en protéines et glucides complexes (1 galette équivalent à 200 g de féculent et 1/2 portion de protéines)
- Légumes cuits (1/2 assiette de ratatouille)
- Portion de fruit (1 nectarine)
- Matières grasses (1 càs de matières grasses de composition, 2 càs d'huile pour assaisonner les légumes)

#### Dîner

- Gaspacho aux concombres du commerce
- Galette de céréales du commerce
- Ratatouille
- Nectarine

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

- Portion de fruit (100 g de compote)

### Ex de menu

- Compote de fruits





# vendredi

## Petit déjeuner

### Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Portion de céréales riches en glucides (4 pains grillés)
- Produit protéiné  
(1 tranche de jambon végétal équivalent à portion d'aliment protéiné)
- Produit sucré riche en calcium et en protéines (1 yaourt soja aux fruits)
- Matières grasses ajoutées (10g de margarine)

### Ex de menu

- Café ou thé ou tisane
- Pain grillé suédois avec jambon végétal du commerce
- Margarine
- Yaourt soja aux fruits

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Légumes cuits (1/4 d'assiette de poivrons, 1 tomate)
- Aliment riche en glucides complexes (100g de polenta)
- Portion de fruit (5 à 6 mirabelles)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- Poivrons grillés cuits à l'ail et huile d'olive et tomate poêlée
- Frites de polenta
- Mirabelles

- Crudités (1 bol de salade)
- Préparation riche en glucides complexes et en protéines (6 falafels équivalent à 1 portion d'aliment protéiné et 150 g de féculents)
- Préparation riche en fruits (salade estivale)
- Matières grasses (2 càs d'huile pour la cuisson et assaisonnement)

#### Dîner

- Falafel du commerce ou [falafel et sauce blanche](#)
- [Salade estivale](#)
- Entremet du commerce (type dessert au lait d'amande chocolat)

## Gouter (si besoin)

### Portions conseillées

- Produit sucré (1 crêpe au sucre)

### Ex de menu

- [Crêpe](#) au sucre

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 et acides gras essentiels (1 gaufre)
- Matières grasses (noisettes dans la gaufre, 1 càs de matières grasses de composition)

### Ex de menu

- Café ou thé ou tisane
- [Gaufre aux noisettes](#)
- Chocolat au lait de soja

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Crudités (1 petite assiette de bâtonnets de crudités)
- Préparation riche en glucides complexes (200 g de pâtes complètes équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné et 200 g de féculents)
- Aliment riche en glucides complexes et protéines (100g de fèves équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné)
- Légumes cuits (1/4 d'assiette de légumes grillés)
- Portion de fruit (1 pêche)
- Matières grasses (20 g d'amandes, 1 càs d'huile pour les légumes, 1 càs de pistou)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- Salade de pâtes au pistou
- Légumes grillés et fèves
- Salade de pêche avec amandes effilées

- Préparation riche en glucides complexes et protéines (soupe de lentilles corail équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné)
- Préparation riche en glucides complexes et légumes (1 part de pizza)
- Crudités (1 bol de salade verte)
- Préparation sucrée (mousse au chocolat)
- Matières grasses (avocat et crème coco pour la soupe, chocolat pour la mousse, 2 càs d'huile dans la pizza)

#### Dîner

- [Soupe de lentilles corail et lait de coco avec avocat et coriandre](#)
- [Pizza aux champignons](#)
- Salade verte
- [Mousse au chocolat \(à l'aquafaba\)](#)

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

- Produit sucré (2 boules de sorbet)

### Ex de menu

- Sorbet

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





# dimanche

## Petit déjeuner

### Portions conseillées

- Boisson hydratante (café ou thé ou tisane)
- Portion de fruit et boisson hydratante (150 ml de jus de fruit pressé)
- Préparation sucrée riche en glucides complexes (1 part de gâteau)

### Ex de menu

- Thé, café ou tisane
- Jus de fruit pressé
- [Gâteau au yaourt](#)

## Déjeuner et dîner

### Portions conseillées

- Crudités (1 petite assiette de bâtonnets de crudités )
- Préparation riche en glucides complexes et protéines (1 part de tarte aux épinards et tofu équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné)
- Produit sucré riche en sucres simples (2 boules de sorbet)
- Matières grasses (2 càs de guacamole, 1 càs d'huile d'olive pour la cuisson)

### Ex de menu

#### Déjeuner

- Guacamole et chips tortillas
- Bâtonnets de crudités
- [Tarte épinards tofu](#)
- Sorbet citron

- Préparation riche en glucides, en légumes, en protéines et en calcium (1 part de flan aux légumes équivalent à 1/2 portion d'aliment protéiné)
- Aliment riche en glucides complexes et en protéines (100 g de lentilles équivalent à portion d'aliment protéiné)
- Portion de fruit (1 pêche)
- Matières grasses (1 càs d'huile dans la salade de lentilles, 1 càs de matières grasses de composition dans le flan)

#### Dîner

- [Flan de légumes](#)
- [Salade de lentilles vertes vinaigrette avec cornichons, oignon blanc...](#)
- Pêche des vignes

## Goûter (si besoin)

### Portions conseillées

- Produit sucré riche en protéines et en calcium (1 yaourt soja aux fruits)
- Matières grasses (1 douzaine de noisettes)

### Ex de menu

- Yaourt au soja aux fruits
- Noisettes

