


 Petit déjeuner	 Déjeuner	 Goûter	 Dîner
<b>Lundi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ Crème kokkoh du commerce au lait de riz enrichi en calcium</li> <li>➤ Amandes et baies de goji</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ 1/2 avocat</li> <li>➤ <a href="#">Lentilles à la tomate</a></li> <li>➤ Riz complet</li> <li>➤ Orange</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Kaki</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Salade d'endives aux noix</li> <li>➤ <a href="#">Omelette sans œufs</a></li> <li>➤ Yaourt de soja aux fruits</li> </ul>
<b>Mardi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ Tartine de pain de seigle</li> <li>➤ Margarine</li> <li>➤ Confiture, compote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Radis</li> <li>➤ Steak « grill végétal » du commerce</li> <li>➤ <a href="#">Curry de légumes</a></li> <li>➤ <a href="#">Riz au lait de coco</a> et compotée de pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mélange de fruits secs et de fruits à coque</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Velouté de tomate</a></li> <li>➤ Pâtes aux pois cassés du commerce</li> <li>➤ <a href="#">Gratin de courge spathetti</a></li> <li>➤ Clémentines</li> </ul>
<b>Mercredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ <a href="#">Pain perdu</a></li> <li>➤ Chocolat au lait de riz enrichi en calcium</li> <li>➤ Salade de fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Carottes râpées</li> <li>➤ <a href="#">Hachis parmentier aux protéines de soja</a></li> <li>➤ <a href="#">Flan à la vanille</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Crêpe</a> à la compote de pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Falafels avec sauce blanche</a> ou falafels du commerce</li> <li>➤ Salade verte</li> <li>➤ <a href="#">Fromage végétal aux fines herbes</a> ou fromage végétal du commerce</li> <li>➤ Pain aux noix</li> <li>➤ Pomme au four au sirop d'agave</li> </ul>
<b>Jeudi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ Muesli</li> <li>➤ Yaourt soja avec sucre de coco</li> <li>➤ 1 petite banane</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Saucisses végétales du commerce</li> <li>➤ Brocoli</li> <li>➤ Mélange montagnard (riz, quinoa, graines de courge) du commerce</li> <li>➤ Clémentines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Abricots secs</li> <li>➤ Amandes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Velouté de courge aux lentilles corail</a></li> <li>➤ <a href="#">Tarte épinards champignons</a></li> <li>➤ Poire</li> </ul>
<b>Vendredi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ <a href="#">Porridge aux pommes</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Mélange de légumes croquants</li> <li>➤ Pâtes complètes</li> <li>➤ <a href="#">Purée de pois cassés</a></li> <li>➤ Yaourt de soja aux fruits</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Smoothie mangue et lait d'amande</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Velouté aux fanes de radis</a></li> <li>➤ <a href="#">Steak de betterave et quinoa</a></li> <li>➤ <a href="#">Chou-fleur au four</a></li> <li>➤ Mangue</li> </ul>
<b>Samedi</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ Pain aux céréales</li> <li>➤ Purée d'amande</li> <li>➤ 2 clémentines</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Betteraves crues râpées</li> <li>➤ <a href="#">Seitan bourguignon</a></li> <li>➤ Pommes de terre vapeur</li> <li>➤ Compote pomme/châtaigne</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Pomme</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Houmous</a> et bâtonnets de crudités</li> <li>➤ <a href="#">Chili sin carne</a> et riz</li> <li>➤ <a href="#">Pana cotta au lait d'amande et gelée d'agrumes</a></li> </ul>
<b>Dimanche</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ Thé, café ou tisane</li> <li>➤ Muesli et lait d'avoine enrichi en calcium</li> <li>➤ 1 poire</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Tartinade de tofu fumé</a>, pain grillé et bâtonnets de carottes</li> <li>➤ <a href="#">Couscous aux légumes</a></li> <li>➤ Semoule</li> <li>➤ <a href="#">Fondant au chocolat et tofu soyeux</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Gâteau au yaourt</a></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>➤ <a href="#">Velouté de carottes au cumin et ail</a></li> <li>➤ <a href="#">Crêpe aux champignon</a></li> <li>➤ Pomme</li> </ul>

Pour vos apports en [vitamine B12](#), pensez à prendre un complément de 10-25 µg quotidiennement ou de 2000 µg par semaine.  
Menu élaboré par [Marjorie Crémadès](#), diététicienne-nutritionniste

Retrouvez [d'autres menus équilibrés](#) et toutes nos ressources sur [vegan-pratique.fr](#)