





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

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