

MENU VEGAN SPORTIF

LUNDI

Petit déjeuner

Thé, café ou tisane
Muesli aux fruits secs Lait
végétal

Déjeuner

Avocat
Pommes de terre
Burger steak
végétal Haricots verts
Fraises et amandes

Collation

Barres coco chocolat,
Smoothie fruité melon et
framboises

Dîner

Tajine de légumes de
Daouya et Jalila avec pois
chiches et semoule
Yaourt végétal aux fruits

MARDI

Petit déjeuner

Thé, café ou tisane
Porridge sans céréales
en 5 minute

Déjeuner

Steak de lentilles
Pousses d'épinards à la
crème de soja et riz
complet Compote sans
sucre ajouté

Collation

Barres de céréales
pomme cannelle

Dîner

Salade de riz au tofu
rosso et roquette Pain
aux céréales
Fromage végétal aux
fines herbes - Pastèque

MERCREDI

Petit déjeuner

Thé, café ou tisane
Pancakes - Compote de
fruits

Déjeuner

Fajitas végétal
Salade de riz, poivron,
tomate, maïs Pêche et
amandes

Collation

Boules d'énergie
Smoothie tout doux :
melon, tomate, courgette

Dîner

Crudités variées
Seitan maison grillé
Pâtes sauce tomate
Riz au lait d'amande et
aux raisins secs

JEUDI

Petit déjeuner

Thé, café ou tisane
Pain complet et purée
d'amandes Lait de soja
cacaoté
Brugnon

Déjeuner

Salade de tempeh aux
deux tomates
Pain complet et fromage
à tartiner végétal Petite
crème à la noisette

Collation

Brownie au chocolat et
haricots noirs, un verre
de lait d'amandes

Dîner

Quiche aux courgettes
et tofu fumé Salade
verte et mélange multi-
graines Abricots

VENDREDI

Petit déjeuner

Thé, café ou tisane
Mini-muffins sans gluten
au chocolat Yaourt
végétal

Déjeuner

Salade de fèves, tomate,
concombre
Croque-monsieur
Verrine façon cheesecake
cerises amandes

Collation

Abricots, Purée de
noisettes et pain complet
Lait végétal

Dîner

Gaspacho
Ratatouille, riz complet
et haricots rouges
Yaourt de soja avec
des graines.