

# 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.