

LE DÉFI VÉGANE 21 JOURS

SUGGESTIONS DE MENUS

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
DÉJEUNER	Pudding de chia, fruits et graines	Toast au beurre d'arachides et bananes	Pudding de chia, fruits et graines
COLLATION	Barre tendre	Fruits et noix	Barre tendre
DÎNER	Salade de légumineuses et couscous	Sandwich aux « œufs »	Bol dragon avec tofu
COLLATION	Fruits	Crudités et hoummos	Craquelins et fromage de noix de cajou
SOUPER	Riz, tofu à la coréenne et légumes	Mac & cheese avec salade verte	Chili à la citrouille

	LUNDI	MARDI	MERCREDI
DÉJEUNER	Gruau froid avec fruits, noix et graines	Pain au chocolat, beurre d'amandes et fruits	Pudding de chia avec granola
COLLATION	Barre style Lärabar	Fruits et fèves de soya rôties	Muffin
DÎNER	Salade de champignons, lentilles et citron	Banh mi au tofu	Ramen version végane avec edamame ou tofu fumé
COLLATION	Fruits	Guacamole et chips de maïs	Fruits
SOUPER	Tofu Makhani et riz	Boulettes de lentilles et sauce crémeuse aux tomates	Dhal Biryani et légumes vapeur

LE DÉFI VÉGANE 21 JOURS

SUGGESTIONS DE MENUS

	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
DÉJEUNER	Muffin et smoothie	Gruau, fruits et graines	Crêpes de sarrasin et fruits
COLLATION	Mélange du randonneur	Boules d'énergie	Bol de lait de noix de cajou
DÎNER	Salade de quinoa et petits pois	Sandwich au végé-pâté	Soupe aux lentilles et pain
COLLATION	Fruits	Crudités et hoummos	Salade de fruits
SOUPER	Curry de pois chiches et riz citronné	Pad thai	Croquettes de tofu, frites au four et crudités
	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI
DÉJEUNER	Toast au beurre d'arachides et lassi à la mangue	Muffin et salade de fruits	Gruau de quinoa et garniture de noix et bananes caramélisées
COLLATION	Mélange du randonneur	Pomme et beurre d'arachides	Smoothie
DÎNER	Salade romaine, avocat, tempeh bbq et craquelins/pain	Potage de pommes et panais avec sandwich cretons végé	Salade zizanie et pois chiches rôtis
COLLATION	Crudités et hoummos	Bol d'açaï	Craquelins et fromage de noix de cajou
SOUPER	Casserole de tofu, pois chiches et épinards servie avec patate douce au four	Burger de haricots blancs et salade de nectarines grillées	Hot pot de gourganes

LE DÉFI VÉGANE 21 JOURS

SUGGESTIONS DE MENUS

DIMANCHE

DÉJEUNER Tofu brouillé, patates douces et toast à l'avocat

COLLATION Smoothie

DÎNER Assiette froide : végé-pâté, craquelins et crudités

COLLATION Boules d'énergie

SOUPER Lasagne végétalienne et salade de kale

DIMANCHE

DÉJEUNER Galette de l'écuyer aux fraises

COLLATION Salade de fruits

DÎNER Bol Bouddha

COLLATION Flix mix

SOUPER Pizza végé et salade de kale