

# ma semaine vegan

MAI !

## LUNDI

MIDI : SALADE DE LENTILLES + DÉS DE TOFU + OIGNONS GRILLÉS  
SOIR : PIZZA TOMATES SÉCHÉES / AUBERGINE GRILLÉE / FAUXMAGE / ROQUETTE

## MARDI

MIDI : VELOUTÉ COURGETTES / CRÈME DE CAJOU / POIS CHICHES  
SOIR : HOT DOGS

## MERCREDI

MIDI : SALADE DE RIZ + DÉS DE CAROTTES, CONCOMBRE, TOFU ...  
SOIR : VELOUTÉ COURGETTES / CRÈME DE CAJOU / POIS CHICHES

## JEUDI

MIDI : SALADE DE CRUDITÉS AU CHOIX : CAROTTES, CELERI ...  
SOIR : TARTE AUX ASPERGES

## VENREDI

MIDI : CURRY DE POIS CHICHES + RIZ  
SOIR : TARTE AUX ASPERGES

## SAMEDI

MIDI : SALADE DE PÂTES FAÇON CARBONARA (CRÈME CAJOU + DÉS TOFU)  
SOIR : RESTAU

## DIMANCHE

MIDI : AUBERGINES FAÇON PIZZA  
SOIR : VERMICELLES AU TOFU, BROCOLI ET CAJOU + BOUILLON DE CURRY

### JUS ET TARTINADES

#### smoothies

banane / protéine de pois

#### jus

pommes / céleri branche / fraises / gingembre

#### encas healthy

boules d'énergie Bjorg

budget

~ 70€ pour 2  
en bio !

### LISTE DE COURSES

#### fruits et légumes

courgettes 6/8 bananes  
asperges pommes  
brocoli fraises  
aubergines gingembre  
oignon  
carottes  
radis  
céleri  
concombre  
oignons

#### céréales, légumineuses ...

tofu fumé + au choix / saucisses VG  
lentilles noires / pois chiches  
noix de cajou / graines de sésame ...  
fauxmage à gratiner  
pâtes / riz / vermicelles  
crème de cajou ou soja  
sauce tomate / tomates séchées  
pâtes à pizza et brisée (opt.)  
lait de riz ou soja  
protéine de pois et épices

+ du pain pour  
les hot dogs !

#### BOULES D'ÉNERGIE

muesli bjorg au lin  
4 petites dattes  
graines de chia  
sirop d'agave  
cacao cru  
purée d'oléagineux