

ma semaine vegan

OCTOBRE !

LUNDI

MIDI : CAROTTES / CÉLERI RAVE / OIGNON / PROT SOJA / CAJOU
SOIR : CRÊPES AU SARRASIN / POIREAUX À LA CRÈME

MARDI

MIDI : CAROTTES / CÉLERI / OIGNON / QUINOA / G. DE COURGE
SOIR : RISOTTO

MERCREDI

MIDI : FALAFELS QUINOA + HUMMUS
SOIR : RISOTTO

JEUDI

MIDI : PDT + CAROTTES A LA VAPEUR AUX ÉPICES
SOIR : FALAFELS QUINOA + HUMMUS

VENDREDI

MIDI : PÂTES CHINOISES / BROCOLI / CAJOU / PROT SOJA
SOIR : PIZZA POLENTA

SAMEDI

MIDI : BROCOLI / CAJOU / TOFU FUMÉ*
SOIR : RESTAU

DIMANCHE

MIDI : DÉS DE POLENTA / BROCOLI / CAJOU / PROT SOJA
SOIR : CRÊPES SARRASIN / POIREAUX

JUS ET TARTINADES

jus

raisin / pommes*
pommes* / carottes

tartinades

hummus maison
sojami (fauxmage)

budget

~ 60€ pour 2
en bio !

LISTE DE COURSES

fruits et légumes

1 céleri rave
2/3 poireaux
15/20 champignons
1 ou 2 oignons
1 brocoli
10 carottes
6/8 PDT
1 grappe de raisin
6 pommes ou poires*
2 citrons (jus et sauces)

céréales, légumineuses ...

farine de sarrasin / coco / arrow root
graines de courge / noix de cajou
tofu rosso et fumé, protéines de soja
polenta / quinoa / riz
crème soja
2 pots de pois chiches
sojami
poudre d'amande (20 g)
sauce tomate
pâtes chinoises (ou autres sans gluten)