

ma semaine vegan

SEPTEMBRE !

LUNDI

MIDI : SALADE TOMATES, CAROTTES, POIVRON, QUINOA, CAJOU
SOIR : BURGERS VEGAN (STEAK SOJA CEREAL + MAYO VG)

MARDI

MIDI : COURGETTES, OIGNON, QUINOA, PROTEINES DE SOJA
SOIR : BURGERS VEGAN (STEAK SOJA CEREAL + MAYO VG)

MERCREDI

MIDI : SALADE PÂTES, TOMATES, BROCOLI, POIVRON, CAJOU, MAÏS
SOIR : LASAGNES (RECETTE SUR MON BLOG)

JEUDI

MIDI : SALADE TOMATES, BROCOLI, POIVRON, CAJOU GRILLEES
SOIR : LASAGNES (RECETTE SUR MON BLOG)

VENDREDI

MIDI : PROT SOJA (OU TOFU ROSSO), TOMATES, BROCOLI, DÉS POLENTA
SOIR : CROQUES MONSIEUR (HUMMUS / CAROTTES RAPÉES / TOMATES)

SAMEDI

MIDI : GRATIN DE POMMES DE TERRE
SOIR : RESTAU

DIMANCHE

MIDI : CROQUES MONSIEUR
SOIR : GRATIN DE PDT

JUS ET TARTINADES

jus

raisin / pommes*
pommes* / carottes

tartinades

hummus maison
tartex (mag. bio)

budget

~ 60€ pour 2
en bio !

LISTE DE COURSES

fruits et légumes

8 tomates
4 courgettes
10 carottes
1 ou 2 oignons
10 pommes-de-terre
1 brocoli, 1 poivron
1 pot de maïs
1 grappe de raisin
6 pommes ou poires*
2 citrons (jus et sauces)

céréales, légumineuses ...

sauce + coulis tomates (lasagnes)
feuilles de lasagnes
tofu rosso, protéines de soja
4 pain à burgers
pain de mie
steaks soja
polenta / quinoa (ou riz complet)
crème soja
2 pots de pois chiches
Noix de cajou
tartex