

ma semaine vegan

AVRIL !

LUNDI

MIDI : SUPERBOWL : RADIS / CAROTTES / CÉLERI / CAJOU / ÉPINARDS / QUINOA
SOIR : DHAL DE LENTILLES CORAIL

MARDI

MIDI : ROULEAUX DE PRINTEMPS AVEC GARNITURE SUPERBOWL
SOIR : COQUILLETTES AU PESTO D'ÉPINARDS

MERCREDI

MIDI : SUPERBOWL : CAROTTES / CÉLERI / POIS CHICHES / NOIX / PÂTES
SOIR : RISOTTO DE POIREAUX, MORILLES, OIGNONS

JEUDI

MIDI : SALADE CHOU ROUGE / TOFU FUMÉ / OIGNON
SOIR : RISOTTO DE POIREAUX, MORILLES, OIGNONS

VENDREDI

MIDI : SUPERBOWL : CAROTTES / ASPERGES / CAJOU / RIZ
SOIR : RESTAU

SAMEDI

MIDI : QUICHE AUX POIREAUX
SOIR : GROSSE SALADE DE PÂTES AVEC TOUS LES RESTES + HUMMUS

DIMANCHE

MIDI : QUICHE AUX POIREAUX
SOIR : DHAL LENTILLES CORAIL

JUS ET TARTINADES

smoothies

banane / vitality
banane / fruits rouges

tartinades

terrines de sarrasin
sojami (fauxmage)

budget

~ 60€ pour 2
en bio !

LISTE DE COURSES

fruits et légumes

radis
10/12 carottes
1 céleri rave
épinards
4 poireaux
morilles
oignons
asperges
chou rouge

6/8 bananes
dattes
fruits rouges congelés
2 citrons (jus et sauces)
tous les fruits qui vous
font envie !

céréales, légumineuses ...

farine / feuilles de riz
noix / cajou
tofu aux herbes / tofu fumé
quinoa / riz risotto / pâtes / sarrasin
pâtes pour lasagnes
crème soja (ou riz) / sojami
pois chiches
lentilles corail / lait de coco
lait végétal
sauce soja tamari
mélange vitality