

ma semaine vegan

JANVIER !

LUNDI

MIDI : SALADE MACARONIS / TOFU ROSSO / CAJOU GRILLÉE / MÂCHE
SOIR : SOUPE POIREAUX / CAROTTES / PDT / NAVET

MARDI

MIDI : RISOTTO CHAMPIGNONS ET CHOU KALE
SOIR : ÉPINARDS À LA CRÈME VÉGÉTALE (CAJOU / SÉSAME)

MERCREDI

MIDI : RISOTTO CHAMPIGNONS ET CHOU KALE
SOIR : VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT / PROT. SOJA

JEUDI

MIDI : MACARONIS AUX CHOUX DE BRUXELLES
SOIR : VELOUTÉ DE COURGE BUTTERNUT / PROT. SOJA

VENDREDI

MIDI : SALADE DE LENTILLES / TOFU FUMÉ / CAJOU GRILLÉE
SOIR : RIZ NOIR / LAIT DE COCO

SAMEDI

MIDI : SALADE DE LENTILLES / TOFU FUMÉ / CAJOU GRILLÉE
SOIR : GRATIN PDT / BLETTES

DIMANCHE

MIDI : GRATIN PDT / BLETTES
SOIR : SOUPE POIREAUX / CAROTTES / PDT / NAVET

JUS ET TARTINADES

smoothies

banane / Iswari açai

jus

pommes / oranges /
curcuma / gingembre

tartinades

terrine de noix
amande / poivron

budget

~ 60€ pour 2
en bio !

LISTE DE COURSES

fruits et légumes

poireaux / pdt 6/8 bananes
carottes / navet pommes
mâche oranges
courge butternut curcuma
chou kale gingembre
chou rouge
blettes
champignons
choux de bruxelles

céréales, légumineuses ...

tofu fumé / protéines de soja
lentilles noires
fauxmage à gratiner
macaronis, riz risotto, riz noir
crème de soja (ou autre)
sauce soja / sauce tomate
noix, noix de cajou, sésame
tartinade amande / poivron
lait de riz / lait de coco
mélange iswari «l'éveil du buddha»