

Petit-déjeuner	Thé ou café 1 verre de lait de soja 2 tranches de pain au quinoa 1 cuillère de purée d'amande 1 jus de citron	Thé ou café Yaourt au soja 3 galettes de riz 1 poignée de noix Jus d'orange pressée	Thé ou café 1 verre de lait d'amande 1 bol de céréales sans gluten Mélange de graines de lin, noisette et raisins secs 1 banane	Thé ou café 4 biscottes au sarrasin 1 yaourt de soja 4-5 amandes 2 kiwis	Thé ou café Flocons de riz et de sarrasin Graines de tournesol et noisettes 1 verre de soja 1 pomme	Thé ou café 3 galettes de riz- quinoa 1 poignée de fruits secs 1 smoothie fraise- poire (et lait de soja)	Thé ou café 1 bol de muesli sans gluten aux fruits secs (sans sucre ajouté) 1 tasse de lait de soja 1 mangue
Déjeuner	Carottes râpées au cumin 1 càs d'huile de colza Lentilles et riz au curry Haricots verts vapeur Yaourt au soja	Salade de tomates au basilic 1 cas d'huile de noix Pois chiches aux aubergines Quinoa Purée de fruits aux amandes	Salade de lentilles vertes à l'avocat et pousses d'épinard 1 càs d'huile de colza 3 galettes de riz complet Yaourt soja vanille	Carottes à l'orange Riz aux champignons de Paris, oignons et petits pois Yaourt soja aux fruit	Velouté de potiron à la cannelle Nouilles de riz sautées aux petits légumes et au tofu Yaourt au lait de riz	Salade de mâche et noix Riz rouge au tofu et aux épinards Yaourt de soja nature	Méli mélo de choux râpés et graines de courge Pois cassé et estragon 1 pomme de terre au four 1 yaourt au soja
Milieu d'après midi	1 pomme coupée en dés à la cannelle	1 pamplemousse	2 clémentines	1 jus de fruits 100% pur jus	Salade d'agrumes	1 poignée de raisins	1 bol de framboise
Dîner	Steak végétal Salade de poivrons grillés à l'ail 1 càs d'huile d'olive 1 yaourt maison au lait d'avoine	Wok de tofu aux herbes, légumes et pousses de soja 1 càs d'huile d'olive 1yaourt soja fruits rouges	Sarrasin à la crème d'amande et à l'aneth Fondue de poireaux 1 yaourt soja chocolat	Pois cassés à la coriande et au citron Tomates à la provençale Yaourt soja au coulis de fruits	Dés de seitan sautés à l'ail Asperges au vinaigre balsamique Yaourt soja	Lentilles corail aux petits oignons grillés Haricots verts vapeur Mousse aux fruits	Ratatouille de légumes au four Purée d'haricots rouges 1 yaourt soja vanille