

PLAN HEBDOMADAIRE

MANGER VÉGANE

iMpuls



Composé par **Pia Teichmann**, diététicienne chez iMpuls. Pour une personne avec des besoins caloriques réguliers de 1800 kcal.

Un plat ne vous fait pas envie? Les sites **iMpuls** et **Migusto** vous donneront de nombreuses autres idées de recettes.



iMpuls



Migusto

LUNDI

Calories totales: 1810 kcal



Déjeuner

Bouillie d'avoine au lait de coco avec chia et mangue



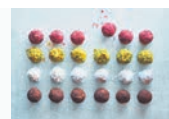
Dîner

Curry aux légumes avec tofu



Souper

Burger végétane



En-cas

Power balls



MARDI

Calories totales: 1760 kcal



Déjeuner

Pain paysan avec tartinaide poivron-noix de cajou



Dîner

Bowl de riz aux noix de cajou



Souper

Potée de quinoa aux légumes



En-cas

Tartelettes aux myrtilles et au tofu



MERCREDI

Calories totales: 1800 kcal



Déjeuner

Bowl aux kiwis pour un petit-déjeuner végétarien



Dîner

Pâtes aux lentilles rouges avec crème d'avocat



Souper

Potage de légumes-racines aux marrons



En-cas

Barre granola



JEUDI

Calories totales: 1860 kcal



Déjeuner

Smoothie bowl aux baies



Dîner

Salade de pois chiches, d'avocat et de tofu



Souper

Potée de patates douces aux lentilles



En-cas

Pudding végétarien aux noix de cajou et aux myrtilles



VENDREDI

Calories totales: 1770 kcal



Déjeuner

Overnight de flocons de millet



Dîner

Haricots blancs à la sauce tomate



Souper

Galettes de quinoa aux légumes avec sauce aux haricots



En-cas

Ananas grillé avec yogourt coco



SAMEDI

Calories totales: 1670 kcal



Déjeuner

Pudding au chia
et aux baies



Dîner

Soupe de lentilles
au tahini



Souper

Sauté de pois chiches
à l'ananas



En-cas

Nice cream de patate
douce au chaï



DIMANCHE

Calories totales: 1730 kcal



Déjeuner

Kokos Coyog avec granola
au chanvre



Dîner

Salade de saucisses
végane



Souper

Risotto aux amandes avec
betteraves et champignons



En-cas

Minestrone au riz



En-cas

Crème de fruits au tofu
soyeux

