

Veganuary

Menus de la semaine

En ce début d'année, essayez quelque chose de nouveau: le veganuary, ou «janvier végane». Laissez-vous inspirer par nos délicieuses idées de menus sans ingrédients d'origine animale. Vous constaterez que le véganisme ne se limite pas aux fruits et aux légumes.

Matin

Midi

Soir

Jour 1



Porridge et compote d'abricot
464 kcal



Riz sauté et tempeh
558 kcal



Velouté asperges-coco
281 kcal

Jour 2



Bol coco-baies
404 kcal



Curry de légumes au jacquier
379 kcal



Aubergines à l'orientale
324 kcal

Jour 3



Birchermuesli aux myrtilles
457 kcal



Purée de patates douces et champignons
308 kcal



Côtelettes de fenouil tandoori
223 kcal

Jour 4



Green smoothie au drink à l'amande
145 kcal



Tikka masala aux légumes
307 kcal



Pita, effiloché de pleurotes et tsatsiki végane
487 kcal

Jour 5



Smokey Club Sandwich
529 kcal



Velouté de lentilles au curcuma et chips
246 kcal



Chili mexicain au chocolat
518 kcal

Jour 6



Smoothie à la vitamine C
212 kcal



Riz et sauce aux pois chiches
381 kcal



Bolognaise de légumes
403 kcal

Jour 7



Coconut Breakfast Bowl
281 kcal



Betteraves au four et tofu fumé
479 kcal



Wrap de porc effiloché
164 kcal