

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	 Bircher Müesli 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