MENU DE LA SEMAINE

Du _____

Au _____

RAPPEL

Pour être bien équilibré, chaque repas devrait contenir au moins...

- ✓ Des légumes et/ou fruits
- ✓ Un aliment protéiné
- ✓ Un aliment à grain entier

	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi
Déjeuner	Gruau de sarrasin avec bananes, bleuets et noix	Granola d'avoine et de lentilles avec boisson de soya, pommes et bananes	Wrap de tofu brouillé et légumes	Crêpes au mélangeur avec coulis de bleuets et beurre de noix	Gruau protéiné (avoine et PVT) aux pommes et aux canneberges
Collation	Smoothie vert	Mini sandwichs de pommes	Barres tendres	Fourmis sur une bûche	Roulés à la banane et au beurre de noix
Dîner	Bol coloré au tofu et à l'orge (avec légumes)	Burritos au tofu et aux légumes	Soupe à l'orge et aux lentilles à l'indienne (avec légumes)	Cretons de PVT en trempette (chips de tortillas et crudités)	Croquettes de tofu avec salade de sarrasin
Collation	Biscuits à 3 ingrédients	Boules d'énergie	Smoothie aux bleuets	Biscuits à 3 ingrédients	Barres tendres
Souper	Tacos de PVT (avec légumes)	Risotto d'orge avec boulettes de PVT et légumes rôtis	Pâté chinois au PVT, sarrasin et patates douces	Tofu au beurre avec sarrasin et brocoli/chou-fleur	Dahl de lentilles et de patates douces avec orge

À préparer d'avance

- Orge
- Sarrasin
- Biscuits à 3 ingrédients
- Barres tendres
- Granola d'avoine et de lentilles
- Boulettes de PVT
- Boules d'énergie
- Soupe à l'orge et aux lentilles
- Crêpes au mélangeur
- Cretons de PVT
- Chips de tortillas
- Croquettes de tofu

Peut être congelé

À acheter

- Oignons
- Carottes
- Céleri
- Champignons
- Épinards
- Patates douces
- Poivrons
- Brocoli/chou-fleur
- Bananes
- Pommes
- Tofu
- Bleuets surgelés
- Maïs surgelé
- Lentilles rouges
- PVT
- Noix/graines
- Sarrasin
- Avoine
- Orge
- Canneberges séchées
- Beurre de noix
- Tortillas
- Lait de coco/crème de soya
- Tomates en dés
- Boisson de soya