

MENUS Végétar-lien

Petit-Déjeuner



Petit-Déjeuner

VÉGÉTA-R-LIEN

Menus Petit-Déjeuner :
(ne plus prendre après 10 heures
mais une Collation à la place)

Essayez de ne pas avaler de sucre ni de fruit !

Féculeux	Pour limiter les carences
2 tranches de Pain intégral au levain Petit-épeautre ou Seigle ou Sarrasin	Fer = 2,1 / Zinc = 1,4 Calcium = 39
3 Wasas fibres	Fer = 6 / Zinc = 5
2 cracottes au froment ou sarrasin type LU, 21 g	Fer = 4
Tubercule à la vapeur : Pomme de terre, Igname, Patate douce, etc...	Calcium = 26
Produit d'un animal :	Pas pour Végan
2 œufs pochés ou brouillés ou à la coque	Calcium = 68 / BCAA / B12 = 0,7
Œufs de saumon	DHA = 1,4g / BCAA B12 = 10µg / D = 12µg
Fromage pâte molle affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 535 B12 = 1,5
Fromage pâte pressée affiné d'au moins 12 mois	Calcium = 935 Zinc = 3,8 / B12=1,9
Algues :	
Schizochytrium en Huile	DHA = 400mg par gélule
Spiruline en paillettes	Fer = 28,5 / zinc = 2 Calcium = 120 Protéine = 57,5 / BCAA
Nori en paillettes	Fer = 37 / Zinc = 4,5 Calcium=318 / B12=39 Protéine = 31,5 / BCAA
Ao-Nori en paillettes	Fer = 234 / Zinc = 6,1 Calcium = 1610 B12 = 31
Dulse en paillettes	Fer = 35 / Zinc = 4,2 Calcium = 547 B12 = 9,8
Wakamé en paillettes	Fer = 61 / Zinc = 2 Calcium = 233 B12 = 9,8
Laitue de mer en paillettes	Fer = 79 / Zinc = 3,6 Calcium = 1200 B12 = 9,5

Autres :		
Avocat		Oméga3 = 0,2 / BCAA
Houmous	Attention aux fausses olives noires : Vérifiez la présence de la mention « confites » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.	Oméga3 = 1,5 Calcium = 43 Fer = 2 / Zinc = 1,4
Olives noires		Omega 3 = 0,2
Minis légumes		
Oléagineux & Graines (riches en BCAA) :		
Amandes		Calcium = 236 Fer = 3,3 / Zinc = 3 Protéine = 21
Cerneaux de noix	Dans l'idéal : 7 Amandes 2 Noix du Brésil 9 Pistaches	Oméga3 = 7,5 Calcium = 75 / BCAA Fer = 2,2 / Zinc = 2,7
Pistaches	5 Cerneaux de Noix 1 c-à-s de graines : Tournesol	BCAA / B6=1,7mg K=70µg / B1 = 0,9mg Cuivre = 1,3mg
Noix du Brésil	Lin Courge Chia	Calcium = 150 Fer = 2,5 / zinc = 4,1
Graine de Chia	1 c-à-c de graines : Chanvre Sésame	Oméga3 = 17,8 Calcium=631 / BCAA Fer = 7,7 / Zinc = 4,6
Graine de Psyllium		Calcium = 111 Fer = 3,5
Graine de Courge aussi en graines germées		Calcium=55 / BCAA Fer = 3,3 / Zinc = 7,8 Protéine = 29,8
Graine de Sésame aussi en graines germées		Calcium=962 Fer = 14,6 / Zinc = 5,7
Graine de Lin aussi en graines germées		Oméga3 = 21 Calcium=210 / BCAA Fer = 5,7 / Zinc = 5,1
Graine de Tournesol aussi en graines germées		Calcium=86,5 / BCAA Fer = 4,9 / Zinc = 3,8 Protéine = 21,3
Boissons		
Lait fermenté Kéfir.		114 Protéine = 3,6
Une boisson végétale (amande ou noisette).		Fer = 4,9 / Zinc = 3,8

2 carrés de chocolat noir à plus de 95% de cacao (donc proche de zéro sucre)



BOISSONS :



Jus de citron avec Gingembre



Thé vert Matcha avec graines de Chia

5 ou 6 olives noires ou vertes.



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



1 tartine de Cœurs d'Artichaut sur coulis d'avocat



1 tartine de Houmous avec tomates & Champignons grillés.



1 tartine de poivrons marinés sur rondelles de Concombres



1 tartine de Tempeh sur avocat.



Choisir du pain Intégral ou de Seigle complet. Ou des Wasa Fibre.



PETITS-DÉJEUNERS IDÉAUX (Végan)

Le premier repas de la journée ne devrait contenir aucun sucre !

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
 - Gros Flocons.
 - Son d'avoine.
- Avec Boisson Végétale (Amande ou Noisette).



Dans l'idéal :

- 7 Amandes
- 2 Noix du Brésil
- 9 Pistaches
- 5 Cerneaux de Noix



- 1 c-à-s de graines :
 - Tournesol
 - Lin
 - Courge
 - Chia ou Psyllium
- 1 c-à-c de graines :
 - Chanvre
 - Sésame



Donc Porridge, avec :

- Champignons grillés.
- Petits légumes & pommes de terre écrasées.
- Tempeh grillé ou Bacon végétal.
- Des graines de tournesol, courge, chia, lin et sésame.
- De la levure de bière.