

MENUS Végétar-lien

Collation



Un végéta-r-lien devra équilibrer sérieusement ses repas afin d'éviter d'être en carence comme nous venons de voir :

Apports Journaliers
Recommandés :

- **Fer** (♂ 11, ♀ 16)mg
- **Calcium** (950mg)
- **Zinc** (♂ 11, ♀ 8)mg
- Potassium (4700mg)
- Magnésium (420mg)
- Cuivre (0,9mg)
- Sélénium (100µg)
- **Iode** (150µg)
- **Vitamine D** (15µg)
- Vitamine B1 (1,2mg)
- Vitamine B2 (1,3mg)
- **Vitamine B3** (20mg)
- Vitamine B5 (5mg)
- **Vitamine B6** (1,7mg)
- Vitamine B9 (350µg)
- **Vitamine B12** (2,5µg)
- Vitamine E(15mg)
- **Protéine** (60~150)g
- **Lysine** (5,3g) (BCAA)
- **Méthionine** (2,6g) (BCAA)
- **Tryptophane** (0,75g) (BCAA)
- **Oméga-3** (♂ 2/ ♀ 1,6)g
- **DHA** (Oméga-3) (250mg)

9.3) Collation :

<u>Menus Collation</u> (à 10h30~11h) (Ne prendre que si petit-déjeuner avalé avant 8h et qu'une dépense physique conséquente d'au moins 1 heure a été réalisée dans la matinée)	
Prendre les mêmes propositions que pour le Petit-déjeuner	Pour limiter les carences
Si déjà avalés au petit-déjeuner, ne pas reprendre de fromage, des œufs, des oléagineux, des graines et des algues déshydratées.	
2 carreaux de chocolats noir à plus de 85% de cacao	Fer = 10 / Zinc = 2,4 D = 2
50 g de Flocons d'avoine, que si petit-déjeuner pris.	BCAA / zinc = 2,6
60g de Houmous.	Oméga3 = 1,5
1 fruit, que si vous avez pris un petit-déjeuner.	
Baies de goji (BIO) + Canneberges sans sucre (BIO)	
1 AvocadoToast (Avocat sur pain complet ou mieux intégral).	BCAA Oméga3 = 0,2
2 ou 3 cœurs d'artichaut // 2 ou 3 cœurs de palmier.	Fer = 4

2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.



1 barre de céréales faite maison.



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe de vinaigre de cidre dans un peu d'eau tiède. Ceci afin de mieux préparer la digestion du déjeuner du midi.

1 Fruit parmi :
Pamplemousse & Pomelos
Clémentine & Mandarine
Prune
Pomme
Poire
Fruit de la passion



COLLATION (Végan) si Petit-déjeuner pris & efforts physiques dans la matinée...



Dans l'idéal :

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



2/2

1 c-à-s de graines :

- Tournesol
- Lin
- Courge

1 c-à-c de graines :

- Chanvre
- Sésame

Bol de Flocons d'Avoine :

- Irlandais.
- Gros Flocons.
- Son d'avoine.



Lait Végétal →

- ✓ Fruits rouges surgelés.
- ✓ Graines de chia et/ou psyllium.



Ou une des Tartines salées proposées au Petit-Déjeuner !

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 32 (chocolat) ou 418 (carotte & patate douce)