

# MENUS Végétar-lien

## Déjeuner



# Propositions de repas pour le Midi (11h30~12h45) & le Soir (18h15~19h00) !

## 1) Aliments principaux

A prendre chaque jour,  
Légumineuses et/ou Céréales  
à midi et au dîner.

<b>Légumineuses dans l'ordre des meilleurs (niveau diététique) aux moins bons</b>	Quantité en grammes Midi/Soir	<b>Bienfaits</b> sur l'aliment CUIT
<b>Lupin</b>	200 / 150	Protéine = 15,7g Lysine = 0,8g Tryptophane = 0,1g
<b>Lentille corail</b>	200 / 150	Fer = 2mg
<b>Pois chiche</b>	200 / 150	Protéine = 8,9g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Cuivre = 0,4mg Fer = 2,9mg Managanèse = 1mg
<b>Pois cassé</b>	200 / 150	Protéine = 8,3g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g
<b>Lentille verte</b>	200 / 150	Protéine = 9g Lysine = 0,6g
<b>Lentille brune</b>	200 / 150	Tryptophane = 0,1g
<b>Lentille rouge</b>	200 / 150	Fer = 3,3mg
<b>Fève</b>	200 / 150	Protéine = 9,2g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,5mg
<b>Haricot Mungo</b>	200 / 150	Protéine = 7g Lysine = 0,5g Tryptophane = 0,1g
<b>Haricot blanc</b>	200 / 150	Protéine = 9,7g Lysine = 0,7g Tryptophane = 0,1g Fer = 3,7mg
<b>Haricot rouge</b>	200 / 150	Protéine = 8,7g Lysine = 0,6g Tryptophane = 0,1g Fer = 2,2mg

Se digère très bien

<b>Céréales dans l'ordre des meilleurs aux moins bons</b>	Quantité en grammes Midi/Soir	<b>Bienfaits</b> sur l'aliment CUIT
<b>Riz Basmati</b>	200 / 150	Protéine = 2,9g
<b>Orge</b>	200 / 150	Protéine = 2,3g Amidon = 25,4g
<b>Riz complet</b>	200 / 150	Protéine = 3,5g
<b>Sarrasin</b>	200 / 150	Protéine = 3,4g Amidon = 16,3g
<b>Riz sauvage</b>	200 / 150	Protéine = 4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Amidon = 18,8g
<b>Quinoa</b>	200 / 150	Protéine = 4,4g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 18,8g
<b>Flocons d'avoine (précuits)</b>	100 / 0	Protéine = 2,5g Amidon = 11g
<b>Teff</b>	150 / 100	Protéine = 3,9g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
<b>Millet ou Sorgho</b>	150 / 50	Protéine = 3,5g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 16,5g
<b>Ebly (blé)</b>	150 / 50	Protéine = 5,1g
<b>Kamut Blé égyptien</b>	100 / 0	Protéine = 5,9g Lysine = 0,2g Méthionine = 0,1g Tryptophane = 0,1g Amidon = 20,2g Sucre = 3,1g
<b>Maïs</b>	100 / 0	Protéine = 3,4g Lysine = 0,1g Méthionine = 0,1g Amidon = 14g Sucre = 4,5g

Les Français consomment  
4 fois moins de légumineuses que la moyenne mondiale.

## 2) Aliments Accompagnants :

<b>Tubercules dans l'ordre des meilleurs aux moins bons</b>	Quantité en grammes Midi/Soir	Prudence sur l'amidon et le sucre
<b>Pomme de terre vapeur</b>	100 / 50	Amidon = 18g Sucre = 0,9g
<b>Igname (cuit)</b>	100 / 50	Amidon = 23g Sucre = 0,5g
<b>Manioc (cuit)</b>	100 / 50	Amidon = 11g Sucre = 1,7g
<b>Patate douce vapeur</b>	50 / 0	Vit.A = 961 Sucre = 6,5g
<b>Topinambour (cuit)</b>	50 / 0	Amidon = 1g Sucre = 9,6g

<b>Préparations à base de Céréales + Pâtes aux légumes = Pâtes &amp; Pains</b>	<b>Bienfaits</b>	Quantité en grammes Midi/Soir
<b>Pain petit ou grand-épeautre intégral au levain</b>	<b>Riche en Zinc + B3 + Tryptophane = 0.1g</b>	50/20
<b>Pain de seigle intégral</b>		50/20
<b>Pain intégral</b>		50/20
<b>Wasa Fibres (Fer=6mg + Zinc=5mg + Magnésium=200mg + Cuivre=0,6mg)</b>		50/20
<b>Pâtes 100% légumes</b>		150/100
<b>Pâtes complètes</b>		150/100
<b>Pain de seigle complet</b>		50/0
<b>Pain au Sarrasin au levain</b>		50/0
<b>Pain au Sarrasin</b>		50/0
<b>Pain complet au levain (B1=0,7mg + Fer=3,9mg)</b>		50/0
<b>Pain complet au céréales</b>		50/0
<b>Pain complet (B3=6,9mg)</b>		50/0



## 2) Aliments Accompagnants :

### Aliments à avoir chez soi !

La soupe de légumes verts remplace avantageusement les sauces tomates !



Attention aux fausses olives noires : il suffit de vérifier la présence de la mention « **olives noires confites** » ou de gluconate ferreux (E579) dans la liste des ingrédients.



**Le Vinaigre de cidre** améliore :

- **La Digestion** (absorbe les amidons et en libère certains sous forme de fibres).
- **Aider à réguler la glycémie.**

Coupez le pavé de **TEMPEH** en 2 dans le sens de la longueur, puis faites des fines tranches d'environ 2 à 3 mm. Faites-les dorer dans de l'huile à 80°C maxi jusqu'à obtention de la couleur « miel » (environ 4 minutes) !

Une méthode de cuisson plus courte à faible température provoque moins d'oxydation du cholestérol et aide à conserver la plupart des éléments nutritifs !

DIVERS Aliments Accompagnants	Bienfaits	Quantité en grammes Midi/Soir
<b>Végétaux</b>		
Légumes verts ou blancs		300 / 300
Soupe de légumes verts	Sans pomme de terre	1 litre
Champignons Chanterelle, Morille & Cèpe	B3=4,4mg / D=5µg Cuivre=0,4mg/Fer=8mg	100/50
Cœur de palmier	Fer=3,1mg/Sucre=17g	50 / 0
Cœur d'artichaut	Sucre = 1g	100 / 100
Vermicelles Haricot Mungo		100 / 50
Konjac		100 / 50
Avocat	Protéine = 2g Oméga-9 = 9,8g	1 avocat
Olives vertes	E = 3,8mg Oméga-9 = 11,3g	8 olives le soir
Cornichons (sans sucres)	K = 47µg	2
<b>Vinaigre et Huiles</b>		
Vinaigre de Cidre		1 c-à-s 2fois
Olive Huile	E=14mg / K=60µg Oméga-9 = 73g	2 c-à-s 2fois
Colza Huile	E=17,5mg / K=71µg Oméga-9 = 63g Oméga-3 = 9,1g	2 c-à-s 2fois
<b>Sojas Fermentés</b>		
Tempeh (comme du Tofu)	B3=6mg/Sucre=3,6g Cuivre = 0,6mg Protéine = 18,5g Méthionine = 0,2g Tryptophane = 0,2g	200 / 50
Miso (Sauce)	Protéine = 11,7g Tryptophane = 0,2g Sucre = 6,2g	100 / 0
<b>Pas pour Végan</b>		
Œufs (jaune coulant)	B5=2,4mg / B12=1,5µg B4=294mg Protéine = 13g Méthionine = 0,5g Tryptophane = 0,2g	2/1

### Les Céréales en paillettes qui peuvent accompagner vos repas

#### Son de blé séché (100g)

2 c-à-c = 6g

Protéine = 15,6g  
Lysine = 0,6g  
Méthionine = 0,6g  
Tryptophane = 0,3g  
Fer = 10,6 / Zinc = 7,3  
Calcium = 73

#### Germe de blé séché(100g)

2 c-à-c = 6g

Protéine = 23,2g  
Lysine = 1,5g  
Méthionine = 1g  
Tryptophane = 0,3g  
E = 14,7mg / B1 = 1,9mg  
B6 = 1,9mg / Fer = 8,6mg

#### Son d'avoine séché(100g)

2 c-à-c = 6g

Protéine = 17,8g  
Lysine = 0,8g  
Méthionine = 0,9g  
Tryptophane = 0,3g  
Fer = 5,4 / Zinc = 3,1  
B1 = 1,2mg

#### Levure de bière (100g)

2 c-à-s = 10g

**Protéine = 47**  
Lysine = 5,6g  
Méthionine = 2,6g  
Tryptophane = 1,8g  
Fer = 5mg / Cuivre = 5,3mg  
Potassium = 2460mg  
B1 = 40mg / B2 = 4mg  
B3 = 9mg / B5 = 9mg  
B6 = 2,6mg / B9 = 2500µg





1. 1 salade de Pois-chiches ou Houmous.
2. Riz Basmati ou complet ou Pâtes complètes ou aux légumes à 100%. À la sauce Miso (soja fermenté).
3. Carottes vapeur & Tempeh grillé.
4. 1 fruit si pas pris le matin.



Avec  
Sauce  
MISO



## SALADES (en tout début de repas) :

### Salade composée de légumes variés :

(Avocat, tomate, champignons, céleri branche, pousses d'épinards, carotte, radis, salade...). Cette salade peut être préparée à base de légumes crus ou cuits + une demi-poignée de graines spéciales salades.

### Avec 1 sauce composée de :

- Huile colza-olive (moitié huile de colza et d'olive).
- 1 yaourt de soja fermenté « maison ».
- Vinaigre de cidre Bio et du jus de citron.
- Facultatif mais conseillé : poivre, herbes, épices, moutarde, cornichons, câpres...
- 2 c-à-s de son ou germe de blé, son d'avoine, levure de bière
- Attention à ne pas avoir la main lourde avec le sel...

1. 1 salade d'Endives ou Macédoine de légumes.
2. Lentilles ou Haricots secs & sauce Tzatziki.
3. Haricots verts vapeur.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».



### Avec Sauce façon Tzatziki :

- 1 yaourt de soja fermenté.
- Menthe.
- Ail.
- 1/2 citron.
- 1/4 de concombre.
- Sel et poivre.
- 1 c à c huile végétale (facultatif)

+ 2 c-à-s de graines.



1. 1 salade de Céleri ou Concombres et 1 Avocat.
2. Pommes de terre avec peau ou Igname vapeur.
3. Haricot Mungo & sauce Ciboulette.
4. Brocolis cuits.
5. 1 fruit si pas pris le matin.

## DÉJEUNERS IDÉAUX (Végan) Ne pas faire trop cuire les Féculents !

1. 1 salade de Poivrons cuits.
2. Pois cassés, fèves ou Quinoa avec Tempeh grillé.
3. Endives ou Choux vapeur & sauce Cacahuètes.
4. 1 ou 2 yaourts de soja fermentés « faits maison ».



### Sauce ciboulette :

- 1 yaourt de soja fermenté maison.
- Ciboulette.
- Sel et poivre.
- 2 gousses d'ail pressées.



### Sauce cacahuètes :

- 2 c à s de purée de cacahuètes.
- 1 citron vert (zeste + jus).
- Un peu de gingembre frais.
- Graines de sésame.
- Sauce Sriracha (facultatif).
- Eau.

+ 1 pincée de Spiruline  
en paillettes.



+ 1 pincée de Nori (algue) en  
paillettes (riche en protéine).