

MENUS Végétar-lien

Goûter



Menus du Goûter

3h30 après le déjeuner
(Entre 15h30 & 16h30)

Plutôt sucré mais pas n'importe
quels sucres et quantités
adaptées à la dépense physique
de l'après-midi !

Pour limiter les carences

2 œufs pochés ou brouillés
ou à la coque (80g)

Calcium = 68 / BCAA
B12 = 0,7

60g de Houmous.

Oméga3 = 1,5

2 ou 3 cœurs d'artichaut //
2 ou 3 cœurs de palmier.

Fer = 4

5 bâtonnets de Céleri

1 tasse de Tomates cerises

1 Avocado Toast (Avocat sur pain
complet ou mieux intégral).

BCAA
Oméga3 = 0,2

Baies de goji (BIO) + Canneberges
sans sucre (BIO)

50 g de Flocons d'avoine.

BCAA / zinc = 2,6

Petits fruits rouges : Fraise,
framboise, mûre, cassis, myrtille,
groseille.

1 fruit. À éviter pastèque, cerise,
melon, banane, ananas, abricot
car IG très élevé !

Dans l'idéal, manger un
fruit au moins 30 minutes
avant le goûter

Boissons = Tisanes, boissons
végétales, lait fermenté Kéfir.

Lait fermenté Kéfir :
B12 = 0,2 **Pas pour Végan**
Calcium = 114
Protéine = 3,6

Si on fait des efforts physiques
dans l'après-midi, on mérite ces
barres de céréales :-)



Barres de céréales gourmandes :

Portion : 5 barres.

Temps de préparation : 10 minutes.

Temps de cuisson : 20 minutes.

Temps d'attente : 30 minutes.

Ingrédients :

- 150g de flocons d'avoines.
- 20g de baie de goji ou raisins secs.
- 30g d'abricots secs.
- 20g de noisettes.
- 50g de figues séchées.
- 30g de pépites de chocolat noir (sup. à 85% de cacao).
- 40g de miel liquide (châtaignier).
- 100g de compote de fruits sans sucres ajoutés.

1. Découpez en petits morceaux les abricots secs et les figues séchées à l'aide d'un ciseau de cuisine ou d'un couteau.
2. Dans un grand saladier, déposez les flocons d'avoines, les raisins secs, les noisettes, les pépites de chocolat, les abricots et figues en morceaux. Mélangez les ingrédients.
3. Ajoutez ensuite la compote le miel liquide, puis malaxez à la main.
4. Répartissez la totalité de la pâte dans un Tupperware de forme rectangulaire, appuyez bien pour former un bloc.
5. Cuisson au four : démoulez-le bloc de pâte sur une feuille de papier cuisson et enfournez à 170° 15 à 20 minutes. Laissez refroidir 30 minutes. Cuisson au micro-ondes : déposez simplement le Tupperware dans votre micro-ondes pour 4 minutes, puis laissez refroidir 30 minutes avant de démouler.
6. Une fois refroidi, découpez des barres selon la taille souhaitée.
7. Laissez refroidir au frigo pour faire durcir les barres et dégustez !



Attention aux céréales pour le Goûter :

Dans l'idéal mélangez plutôt :

- Des flocons d'avoines complètes BIO ou de seigle, de sarrasin ou d'orge dans une boisson végétale BIO ou lait Kefir.
- Des fruits rouges (BIO c'est mieux).
- 2 Noix du Brésil.
- 5 Amandes.
- 8 Pistaches.
- 7 Cerneaux de noix ou noix de Pécan.

+ Une cuillère à soupe de graines de :

- Chia et/ou Psyllium.
- Courge.
- Sésame.
- Lin.
- Tournesol.

Si vous êtes accro aux sucres :
une cuillère à café
de miel de châtaignier ;-)

Ou un pudding de graines de lin à la cannelle. Ingrédients :
1/2 tasse de lait fermenté + 1 cuillère à soupe de graines
de lin + 1/2 cuillère à café de cannelle.

Attention,
trop
souvent
beaucoup
de raisins
secs dans
ces
mélanges !



2 carrés de chocolat noir à plus de 85% de cacao.
Ou
1 barre de céréales faite maison.

Sucré



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



BOISSONS :



Tisane Fenouil, Menthe poivrée, Gingembre (Digestion).

Tisane d'ortie (Articulations).



Une cuillère à soupe

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



Tartine de Guacamole (avocat) avec Persil et Radis.



1 tartine de poivrons marinés sur rondelles de Concombres



Salé



1 tartine de Houmous avec tomates & Champignons grillés.



1 tartine de Tempeh sur avocat.



Salé



GOÛTERS IDÉAUX (Végan)
Sucré (si efforts physiques en début d'aprèm)

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



Bol de Flocons d'Avoine :

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



Lait Végétal avec →

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



Si vous êtes accro au sucre, prenez une c-à-c de miel de Châtaigner ou d'Acacia.



Sucré

Ou une part de GÂTEAU faite maison. Voir pages 32 (chocolat) ou 3418 (carotte & patate douce)