

Menu végétalien calculé en glucides

Repas		Glucides
Déjeuner	-2 tr. pain blé entier -Beurre d'amande -1 banane -1T. boisson de soya original	±60g
Collation am	-1 pomme +mélange pois chiches grillés/graines de citrouille	±20g
Dîner	-Salade quinoa (1T.), légumes, avocat et fèves de soya (½ T.) -1 jus de légumes -Tofu dessert noix de coco	±60g
Collation pm	-6 craquelins multigrains+ 2 c. T. de hummus	±20g
Souper	-Sauté tofu + légumes + 1T. pâtes blé entier -Pouding chia+ petits fruits	±60g
Collation du soir	-½ T. gruau -1T. boisson d'avoine non sucrée	±30g