Anne Guillot
DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

Une semaine de menus diététiques végétariens équilibrés

Pour tous les détails sur l'alimentation végétarienne, et mes conseils pour composer une assiette qui couvre tous vos besoins nutritionnels, rendez vous sur mon site : Alimentation végétarienne équilibrée, et Menu diététique végétarien.

Voici un exemple de semaine complète de menus diététiques végétariens, autour de 1 600 calories par jour, avec :

- 3 repas par jour (pas de collation),
- un petit dessert léger à chaque repas,
- en intégrant des plats végétariens populaires comme : pâtes, pizza, risotto, curry, quiche, ratatouille, gratin de légumes, lentilles, houmous, soupe, salade composée.
- avec une couverture équilibrée et conforme aux recommandations en protéines, fibres, fer, calcium, et vitamines.

	Petit-déjeuner	Déjeuner	Dîner
Lundi	Flocons d'avoine (40 g) + lait ou boisson végétale (150 mL), ½ banane, 1 c. à café de graines de chia, jus d'orange frais	Salade composée (quinoa, pois chiches, avocat, tomates) 1 yaourt nature (100 g), 1 fruit	Soupe de légumes (300 mL), pain (30 g) + fromage (20 g) compote (100 g), 1 carré de chocolat noir
Mardi	3 biscottes + purée d'amandes (15 g), 1 orange	Curry de légumes et oeuf dur (250 g) + riz (120 g cuit) dessert végétal (100 g), 1 clémentine	Gratin de légumes (250 g), fromage, pain (30 g) 2 biscuits secs ou compote, 1 carré de chocolat noir
Mercredi	Muesli (30 g) + yaourt nature (100 g), 1 kiwi, 10 g d'amandes	Pâtes (150 g cuites) + légumes rôtis (150 g) + feta, salade verte aux noix 1 fruit	Omelette (2 œufs) aux épinards/champignons, purée de patate douce (150 g) yaourt nature au miel

Anne Guillot
DIETETICIENNE NUTRITIONNISTE

Jeudi	Pain (40 g) + confiture sans sucre, 1 verre de boisson végétale (200 mL), 1 fruit	Pizza végétarienne maison (légumes, mozzarella 50 g), fromage, salade verte yaourt nature (100 g)	Soupe de lentilles corail au lait de coco (300 mL), pain (40 g) + fromage (40g) compote
Vendredi	Pain (40 g) + purée de noisette (10 g), 1 orange pressée	Ratatouille (250 g) + semoule complète (100 g cuite), fromage (40 g) 1 fruit	Risotto aux champignons et petits pois (200 g) + parmesan (10 g), salade verte yaourt nature, 1 carré de chocolat noir
Samedi	Smoothie (banane + boisson végétale + graines de lin 1 c. à café), 2 biscottes	Quiche végétarienne (épinards, œufs, 1 part 250 g), salade verte 1 fruit	Lentilles mijotées (150 g) + riz (100 g cuits) + petits pois au curry (80 g) compote de pommes
Dimanche	Flocons d'avoine (40 g) + lait ou boisson végétale (150 mL), 1 fruit, 1 biscuit sec	Assiette composée : houmous (40 g), crudités (100 g), pain pita complet (60 g), fromage (40 g) yaourt au miel	Gratin de légumes (250 g), quinoa (100 g), fromage (40 g) compote ou fruit cuit, 1 carré de chocolat

Apports moyens estimés, conformes aux recommandations, par jour, pour ces menus : 1600 calories, 75–85 g de protéines, 55–65 g de lipides, 200–220 g de glucides, 25–34 g de fibres, 1000–1200 mg de calcium, 14–18 mg de fer.

Plus de menus, avec également des options végé flex ?

Je vous propose de découvrir mon programme complet de menus végétariens sains et équilibrés, avec des recettes savoureuses, faciles et rapides à réaliser :

Cliquez ici pour découvrir mes menus et recettes végétariennes