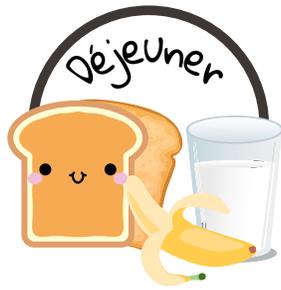


# Menu végétalien calculé en glucides



- 2 tr. pain blé entier
- Beurre d'amande
- 1 banane
- 1T. boisson de soya original

±60g  
de glucides



- 1 pomme
- Mélange pois chiches grillés / graines de citrouille

±20g  
de glucides



- Salade de quinoa (1T.) : légume, avocat et edamames (1/2 T.)
- 1 jus de légumes
- Tofu dessert noix de coco

±60g  
de glucides



- 6 craquelins multigrains
- 2 c.T. de hummus

±20g  
de glucides



- Sauté de tofu avec légumes et 1 T. de pâtes de blé entier
- Pouding chia et petit fruits

±60g  
de glucides



- 1/2 T. de gruau
- 1 T. boisson d'avoine non sucré

±30g  
de glucides