

JOUR 4

MATIN



Granola simplissime (p. 116)
200 g (¾ tasse) de yogourt végétal (p. 37)

Collation

Pain aux bananes
et au beurre d'amande (p. 194)



MIDI



Bols de Bouddha (p. 154)
Fruit

Collation

1 kiwi
1 poignée d'amandes



SOIR



Tofu « popcorn » (p. 178)
servi avec des frites de patates douces
130 g (½ tasse) de yogourt végétal (p. 37)

Collation

Crème glacée choco-bananes (p. 205)



JOUR 5

MATIN



Gruau à préparer la veille (p. 118)

Collation

1 orange
1 poignée de noix de Grenoble



MIDI



Salade en pots (p. 153)
Fruit

Collation

Pain aux bananes
et au beurre d'amande (p. 194)
250 ml (1 tasse) de boisson de soya



SOIR



Légumes-racines à l'érable (p. 140)
Végéburgers (p. 166)

Collation

Pouding au cacao
et aux haricots noirs (p. 197)



BOLS DE BOUDDHA

4 portions • PRÉPARATION : 15 minutes

INGRÉDIENTS

30 g (1 tasse) de jeunes épinards

1 carotte, râpée

1 petit concombre, en dés

100 g (1 tasse) de chou rouge, râpé

1 tomate, en cubes

1 poivron jaune, en lanières

1 petit oignon rouge, émincé

1 boîte de 540 ml de pois chiches, rincés et égouttés (375 g)

320 g (2 tasses) de quinoa cuit

Pour la vinaigrette

2 c. à soupe d'huile d'olive

20 g (¼ tasse) de levure alimentaire

2 c. à soupe de purée de dattes (p. 42)

2 c. à soupe de beurre d'arachide (facultatif)

2 c. à soupe d'eau

1 c. à café de miso

Le zeste râpé et le jus de 1 lime

2 gousses d'ail, émincées

1 pincée de piment de Cayenne (facultatif)

PRÉPARATION

Au mélangeur, mixer tous les ingrédients de la vinaigrette jusqu'à homogénéité.

Dans un bol, disposer les ingrédients de manière appétissante. Arroser de vinaigrette au moment de servir.

CONSEILS PRATIQUES

- Faites une grosse vinaigrette et réfrigérez-la jusqu'à une semaine.
- Préparez un buffet frais et coloré, à volonté, et servez la vinaigrette à part.

VARIANTE

Créez des combinaisons à l'infini avec les ingrédients que vous avez sous la main : du riz, du tofu, des edamames, des germes de haricots, des betteraves râpées, etc.

Valeur nutritive par portion	
Teneur	% valeur quotidienne
Calories 430	
Lipides 18 g	28 %
Oméga-3 0,1 g	
Glucides 52 g	17 %
Fibres 10 g	40 %
Sucres 13 g	
Protéines 15 g	
Sodium 93 mg	4 %
Potassium 803 mg	23 %
Calcium 108 mg	10 %
Fer 5 mg	36 %
Zinc 3 mg	33 %
Vitamine B ₁₂ 0,8 mcg	40 %
Vitamine D 0 mcg	0 %

