UNE SEMAINE SANS SUCRE(S)

Version Vegan

Ariane Goignard
Thérapie et profilage alimentaire - www.arianegoignard.fr

MES MENUS POUR LA SEMAINE
*et ma liste de course**

** Je vous laisse libre de choisir les quantités car je ne sais pas pour combien de personnes vous allez cuisiner et car dans mon optique, il faut MANGER ! Si votre corps et votre cerveau sont bien rassasiés, les envies de sucre(s) se feront rares ou absentes ☺ Pensez aussi à opter pour des produits les plus simples, bruts et ressourçants possible.*

Lundi

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de miel
- Tofu brouillé + salade verte et vinaigrette

MIDI

- Soupe/velouté
- Burger vegan : steack, plusieurs feuille de sucrine en guise de pain, oignons rouges, sauce yaourt/moutarde

SOIR

- Soupe/velouté
- Avocat farcis façon tacos : haricots rouges, maïs, sauce salsa
  + 2 CAS de quinoa

SNACKS-GOUTER

- Graines germées/oléagineux/soupe/velouté/crudités

MA LISTE DE COURSES :

✔TOFU
✔SALADE VERTE
✔MIEL SI BESOIN
✔LÉGUMES AU CHOIX POUR SOUPE/VELOUTÉ/CRUDITÉS
✔SUCRINE
✔STEACK VÉGÉTAL
✔OIGNONS
✔YAOURT VÉGÉTAL NATURE
✔MOUTARDE
✔AVOCAT
✔HARICOTS ROUGE
✔MAÏS
✔QUINOA
✔GRAINES GERMÉES

Mardi

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de miel
- Avocat et tartare d'algues

MIDI

- Soupe/velouté
- Tofu grillé sauce soja/gingembre
- Salade de radis noir râpé avec huile de cameline PPF

SOIR

- Soupe/velouté
- Chou kale sauté à l'huile de coco PPF
  + 2 CAS de boulgour ou légumineuses

SNACKS-GOUTER

- Graines germées/oléagineux/soupe/velouté/crudités

MA LISTE DE COURSES :

✔AVOCAT
✔TARTARE D'ALGUES
✔LÉGUMES AU CHOIX POUR SOUPE/VELOUTÉ/CRUDITÉS
✔RADIS NOIR
✔HUILE DE CAMELINE PPF
✔TOFU GRILLÉ
✔SAUCE SOJA
✔GINGEMBRE
✔CHOU KALE SAUTÉ
✔HUILE DE COCO NON DÉSODORISÉE
✔BOULGOUR
✔GRAINES GERMÉES
✔OLÉAGINEUX AU CHOIX

Mercredi

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de mie
- Smoothie avocat/mâche/spiruline

MIDI

- Soupe/velouté
- Protéines de soja sautées avec patates douces, sauce soja et beurre de sésame

SOIR

- Soupe/velouté
- Brocolis et champignons vapeur sauce cacahuète/balsamique
  + 2 CAS de riz complet

SNACKS-GOUTER

- Graines germées/oléagineux/soupe/velouté/crudités

MA LISTE DE COURSES :

✔AVOCAT
✔MÂCHE
✔SPIRULINE
✔LÉGUMES AU CHOIX POUR SOUPE/VELOUTÉ/CRUDITÉS
✔PROTÉINES DE SOJA SAUTÉES
✔PATATES DOUCES
✔SAUCE SOJA
✔BEURRE DE SÉSAME
✔BROCOLIS
✔BEURRE DE CACAHUÈTE
✔VINAIGRE BALSAMIQUE
✔RIZ COMPLET
✔GRAINES GERMÉES
✔OLÉAGINEUX

Jeudi

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de mie
- Jus de légumes + huile olive PPF + noix de cajou

MIDI

- Soupe/velouté
- Chili sin carne avec haricots rouge tomates + huile olive PPF

SOIR

- Soupe/velouté
- Wok de butternut huile de coco sauce beurre de sésame
  + 2 CAS de riz complet

SNACKS-GOUTER

- Graines germées/oléagineux/soupe/velouté/crudités

MA LISTE DE COURSES :

✔LÉGUMES AU CHOIX POUR SOUPE/VELOUTÉ/CRUDITÉS ET JUS
✔HARICOTS ROUGE
✔CONCENTRÉ DE TOMATES
✔HACHIS VÉGÉTAL (LE MOINS SUCRÉ POSSIBLE !)
✔BUTTERNUT
✔HUILE OLIVE PPF
✔BEURRE DE CACAHUÈTE
✔RIZ COMPLET
✔GRAINES GERMÉES
✔OLÉAGINEUX

Vendredi

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de mie
- Houmous et crudités

MIDI

- Soupe/velouté
- Blanquette vegan

SOIR

- Soupe/velouté
- Purée de chou-fleur coco avec saucisses végétales
  + 2 CAS de sarrasin croquant

SNACKS-GOUTER

- Graines germées/oléagineux/soupe/velouté/crudités

MA LISTE DE COURSES :

✔POIS-CHICHE
✔LÉGUMES AU CHOIX POUR SOUPE/VELOUTÉ/CRUDITÉS
✔BLANQUETTE VEGAN (RECETTE CI-DESSOUS)
✔CHOU-FLEUR
✔HUILE DE COCO NON DÉSODORISÉE
✔POUDRE DE COCO
✔SAUCISSES VÉGÉTALES (LE MOINS SUCRÉ POSSIBLE !)
✔SARRASIN
✔GRAINES GERMÉES
✔OLÉAGINEUX

MES MENUS POUR LA SEMAINE
et ma liste de course

Samedi

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de mie
- Pudding au chia à base de lait de coco et amandes

MIDI

- Soupe/velouté
- Spaghetti de courges à la tomate et boulettes végétales

SOIR

- Soupe/velouté
- Potimarron farcies, romarin et quinoa (2 CAS)

SNACKS-GOUTER

- Graines germées/oléagineux/soupe/velouté/crudités

MA LISTE DE COURSES :

✔GRAINES DE CHIA
✔LAIT DE COCO
✔AMANDES
✔LÉGUMES AU CHOIX POUR SOUPE/VELOUTÉ/CRUDITÉS
✔COURGES SPAGHETTI
✔CONCASSÉ DE TOMATE
✔BOULETTES VÉGÉTALES (LE MOINS SUCRÉ POSSIBLE !)
✔POTIMARRON
✔ROMARIN
✔QUINOA
✔SNACKS-GOUTER
✔GRAINES GERMÉES
✔OLÉAGINEUX

MES MENUS POUR LA SEMAINE
et ma liste de course

Dimanche

MATIN

- Boisson chaude non sucrée si possible ou avec un peu de mie
- Smoothie avocat/mâche/spiruline
- Ou un autre petit déjeuner de la semaine

MIDI

- Soupe/velouté
- Sauté de champignons et protéines de soja façon caramel avec du miel (2CAS)

SOIR

- Soupe/velouté
- Saucisses frites de patates douces huile olive PPF

SNACKS-GOUTER

- Graines germées/oléagineux/soupe/velouté/crudités

MA LISTE DE COURSES :

✔AVOCAT
✔MÂCHE
✔SPIRULINE
✔LÉGUMES AU CHOIX POUR SOUPE/VELOUTÉ/CRUDITÉS
✔CHAMPIGNONS
✔PROTÉINES DE SOJA
✔MIEL
✔SAUCISSES VÉGÉTALES (LE MOINS SUCRÉ POSSIBLE !)
✔PATATES DOUCES
✔HUILE OLIVE PPF
✔GRAINES GERMÉES
✔OLÉAGINEUX

DES IDÉES DE RECETTES
en bonus

IDÉES DE VINAIGRETTES :

- 3 CAS huile olive PPF + 1 CAS vinaigre balsamique + 1 CAS beurre de cacahuète + poivre
- 3 CAS huile de noix PPF + 1 CAS vinaigre de cidre + 1 CAS de miel + sel, poivre
- 3 CAS huile de sésame PPF + 1 CAS vinaigre balsamique blanc + 1 CAC de moutarde douce + 1 CAC de graines de sésame, sel, poivre

PORRIDGE LOW CARB :

- 30g de poudre de noisettes (ou poudre de noisettes + poudre d'amande)
- 125 ml de lait de vache entier
- 1 CAS beure beurre amande ou cacahuète
- 15 g de coco râpée

1. Mettre la poudre dans une casserole
2. Ajouter le lait
3. Faire chauffer à feux doux en mélangeant
4. Servir et ajouter beure beurre amande ou cacahuète et la poudre de coco

BLANQUETTE VEGAN :

- 250 g de seitan
- 1 petit oignon
- 3 pommes de terre
- 3 carottes
- 40 cl de bouillon de légumes
- 10 cl de vin blanc
- 2 feuilles de laurier
- 1 belle branche de thym
- Huile d'olive PPF
- 20 cl de crème soja
- sel, poivre

1. Peler et hacher l'oignon.
2. Le faire suer dans une poêle avec de l'huile d'olive
3. Ajouter les pommes de terre pelées et coupées en dés ainsi que les carottes pelées et coupées en rondelles. Faire revenir quelques minutes, puis ajouter le seitan coupé en morceaux
4. Verser le bouillon et le vin blanc. Ajouter le laurier et le thym. Couvrir et laisser mijoter à feu modéré environ 40 minutes. Surveiller la cuisson et remuer de temps en temps. Vous pouvez ajouter un peu d'eau si le fond commence à attacher.
5. Quand le liquide est absorbé, verser la crème soja. Bien mélanger. Assaisonner et poursuivre la cuisson quelques minutes.
6. Servir !