

# Un repas sans produit animal et équilibré, c'est possible !

## Les bases pour avoir un apport optimal en protéines sans produit d'origine animale :

- Salade composée de saison (base de riz et lentilles corail, chou rouge râpé et brocolis vapeur)
- Pudding aux graines de chia et fruits secs (lait végétal, fruit mixé, graines de chia et quelques noix)

- Salade d'endives aux noix
- Curry d'épinards aux pois chiches avec du riz basmati
- Mousse au chocolat avec l'eau de cuisson des pois chiches

## Associez au même repas des céréales et des légumineuses, comme :

- riz et lentilles
- semoule et pois chiches
- pâtes et tofu
- quinoa et pois

## Ajoutez dans vos salades, vos plats ou desserts :

- des graines germées
- des graines : courge, tournesol, chia, lin (lin : pensez à les mouliner sinon elles ne sont pas digérées)
- des fruits secs : noix, amandes, noisettes, pignons

**Remplacez le lait par des boissons végétales** à base d'amande, de soja ou faites vous-même votre boisson aux amandes.

**Utilisez le tofu sous ses différentes formes** : nature, fumé, tomate, basilic, soyeux...en plats salés ou en dessert pour le tofu soyeux.

**Et pensez aux bonnes huiles de pression à froid pour les acides gras essentiels** : olive, colza, noix

