

Savoir Maigrir

Vos plans de repas végétariens



Comme vous avez pu le constater, je vous propose désormais une **nouvelle version du programme Savoir Maigrir**, avec un nouveau site, un nouvel espace personnel et une nouvelle présentation.

Mon équipe de diététiciennes travaille actuellement à l'élaboration de plans de repas végétariens et à la préparation de fiches recettes associées. En attendant qu'ils soient en ligne, vous trouverez ci-dessous les structures des menus à respecter pour chacune des formules proposées : 1600 kcal, 1400 kcal, 1200 kcal et 900 kcal/jour.

Grâce à ces structures vous pourrez composer librement vos repas végétariens, tout en restant dans le cadre du programme. Pour vous aider à varier vos repas, n'hésitez pas à vous référer à votre toute nouvelle liste des équivalences entre aliments disponible dans votre **rubrique « Outils »**, puis dans **« Bonus »**.

Si vous avez des questions ou un besoin d'informations complémentaires, mon équipe de diététiciennes et moi-même sommes bien sûr à votre écoute dans la rubrique **« Questions diététiques »**.
Bon programme végétarien !

Jean-Michel Cohen
Expert Nutritionniste

Pour le programme végétarien à 1600 kcal



Petit-déjeuner :

- Café, thé ou infusion sans sucre
- 60 g de pain complet
- 10 g de beurre
- 1 laitage nature 20% de MG
- 1 fruit

Déjeuner :

- Crudités au choix + vinaigrette allégée maison (1 CàC d'huile)
- 1 portion protidique au choix cuite sans MG : 120 g de tofu, 120 g de seitan, 2 œufs, 100 g de steak végétal (à moins de 6 g de lipides pour 100 g)
- Légumes au choix cuits sans MG
- 30 g de fromage (< 45% de MG sur extrait sec, soit 25% de MG sur produit fini)
- 1 fruit
- 30 g de pain complet

Dîner :

- Crudités au choix + vinaigrette allégée maison (1 CàC d'huile)
- 150 g de féculents au choix cuits sans MG (hors légumes secs)
- 100 g de légumes secs au choix cuits sans MG
- Légumes au choix cuits sans MG
- 1 laitage nature 20% de MG
- 1 fruit
- 20 g de pain complet



Pour le programme végétarien à 1400 kcal



Petit-déjeuner :

- Café, thé ou infusion sans sucre
- 30 g de pain complet
- 10 g de beurre
- 1 laitage nature 0% de MG
- 1 fruit

Déjeuner :

- Crudités au choix + vinaigrette allégée maison (1 CàC d'huile)
- 1 portion protidique au choix cuite sans MG : 120 g de tofu, 120 g de seitan, 2 œufs, 100 g de steak végétal (à moins de 6 g de lipides pour 100 g)
- Légumes au choix cuits sans MG
- 30 g de fromage (< 45% de MG sur extrait sec, soit 25% de MG sur produit fini)
- 1 fruit
- 15 g de pain complet

Dîner :

- Crudités au choix + vinaigrette allégée maison (1 CàC d'huile)
- 150 g de féculents au choix cuits sans MG (hors légumes secs)
- 100 g de légumes secs au choix cuits sans MG
- Légumes au choix cuits sans MG
- 1 laitage nature 0% de MG
- 1 fruit



Pour le programme à 1200 kcal végétarien



Petit-déjeuner :

- Café, thé ou infusion sans sucre
- 30 g de pain complet
- 10 g de beurre
- 1 laitage nature 0% de MG
- 1 fruit

Déjeuner :

- Crudités au choix + vinaigrette allégée maison (1 CàC d'huile)
- 1 portion protidique au choix cuite sans MG : 120 g de tofu, 120 g de seitan, 2 œufs, 100 g de steak végétal (à moins de 6 g de lipides pour 100 g)
- Légumes au choix cuits sans MG
- 1 laitage nature 0% de MG
- 1 fruit

Dîner :

- Crudités au choix + sauce udités maison (1/2 laitage nature 0%)
- 150 g de féculents au choix cuits sans MG (hors légumes secs)
- 100 g de légumes secs au choix cuits sans MG
- Légumes au choix cuits sans MG
- 1 laitage nature 0% de MG



Pour le programme végétarien à 900 kcal



Petit-déjeuner :

- Café, thé ou infusion sans sucre
- 15 g de pain complet
- 5 g de beurre
- 1 laitage nature 0% de MG
- 1 fruit

Déjeuner :

- Crudités au choix + vinaigre au choix ou jus de citron
- 1 portion protidique au choix cuite sans MG : 120 g de tofu, 120 g de seitan, 2 œufs, 100 g de steak végétal (à moins de 6 g de lipides pour 100 g)
- Légumes au choix cuits sans MG
- 1 laitage nature 0% de MG

Dîner :

- Crudités au choix + sauce crudités maison (1/2 laitage nature 0%)
- 100 g de féculents au choix cuits sans MG (hors légumes secs)
- 50 g de légumes secs au choix cuits sans MG
- Légumes au choix cuits sans MG
- 1 laitage nature 0% de MG



Pour toute question relative
à votre achat contactez notre
Service Clients au **0 800 00 88 30**
(numéro gratuit depuis un poste fixe
de 9h à 19h du lundi au vendredi)

[Je veux personnaliser mes plans de repas en
répondant au questionnaire personnalisé !](#)

[Je souhaite accéder aux produits sélectionnés
de la boutique Savoir Maigrir](#)

[Je souhaite participer au tchat des diététiciennes
du programme Savoir Maigrir](#)