



Menu végétarien faible en FODMAP

| Repas | Menu |
|--------------|--|
| Matin | <ul style="list-style-type: none">- 2 œufs + pain sans gluten- 1 cu. À table de tahini + 1 cu. À thé de sirop d'érable- 1 kiwi |
| Collation | <ul style="list-style-type: none">- 10 amandes- 1 ou 2 carrés de chocolat noir >70% de cacao |
| Midi | <p><i>Mijoté aux lentilles</i></p> <ul style="list-style-type: none">- 1/2 tasse de lentilles brunes en can- 1 tasse de riz blanc ou brun cuit- 1 à 2 tasses de légumes faibles en FODMAP (ex : carottes, tomates, épinards)- 1 cu. À table de levure alimentaire• |
| Collation PM | <ul style="list-style-type: none">- Craquelins de riz avec 40g de fromage de soya- 10 fraises |
| Soir | <p><i>Salade de tempeh aux arachides</i></p> <ul style="list-style-type: none">•- 3/4 de tasse de tempeh mariné avec 1 cu. À table de beurre d'arachides + huile d'olive et 1/2 cu. À thé d'huile de sésame- 2 tasses de salade mixte (ex : laitue, tomate, concombre, aubergine rôtie)- 1 tasse de quinoa cuit/ ou une tasse de pâtes de pois chiches cuit• |

Collation de 125g de yogurt à la noix de coco + 1/4 de tasse de bleuets
soirée + 1 cu. à thé de sirop d'érable