



notre assiette change le monde

VEGAN

STARTER PACK

GUIDE PRATIQUE DU VÉGANISME





SOMMAIRE

PAR OÙ COMMENCER ? 3

PAR QUOI REMPLACER ? 4

LES NUTRIMENTS 5

AU QUOTIDIEN 6

RENCONTRES & SORTIES 7

QUE RÉPONDRE ? 8



PAR OÙ COMMENCER ?

LA CHECK-LIST DU VÉGÉ DÉBUTANT

- **Identifier les plats déjà végés que j'aime** - la ratatouille, les pâtes, les currys de légumes, les salades, le houmous, le guacamole... il y en a plus qu'on ne le croit 😊
- **Végétaliser mes plats préférés** - les pâtes bolo, les burgers, les lasagnes, les tartes, ou les gratins version végé, rien de compliqué ! Et c'est délicieux 🍝🍔
- **Constituer une base d'épicerie végane** à avoir toujours dans mes placards : pâtes, riz, sauces, légumineuses sèches ou en conserves, crème de soja, lait de coco, bouillon de légumes, tofu, PST...
- **Créer ma liste de 5 plats express véganes** pour alléger ma charge mentale et simplifier le quotidien 🌱
- **Suivre @avf.vege** pour rejoindre une communauté engagée et bénéficier de conseils pour mon alimentation végé 💪

PAR QUOI REMPLACER...

LE LAIT



Laits végétaux : soja, amande, avoine, noisette, coco, riz, chanvre...



LE BEURRE



Margarine sans lait, huiles végétales (olive, colza, noix, lin...)



LA VIANDE



Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots secs...), soja (tofu, tempeh), protéines végétales texturées, seitan, similis-carnés



LES ŒUFS



En cuisine : farine de pois chiche, tofu, sel kala namak, Yumgo
En pâtisserie : graines de lin, compote, yaourt végétal, oléagineux, Papondu



LES NUTRIMENTS

PROTÉINES

Quantités de protéines pour 100g d'aliments

				
Graines de lupin 36,2 g	Graines de courge 30,23 g	Germe de blé 27,2 g	Fèves 26,12 g	Cacahuète 22,8 g
				
Lentilles 25,4 g	Pois cassés 23,8 g	Haricots noirs (graines) 21,6 g	Amandes 21,15 g	Graines de tournesol 21,3 g

À titre de comparaison, la viande de boeuf contient, selon les morceaux, 18 à 30g de protéines pour 100g

FER

Quantités de fer pour 100g d'aliments

							
Algue nori 234 mg	Plantes aromatiques 55 à 124 mg	Cacao en poudre 48,5 mg	Tomates séchées 9,89 mg	Pain multi-céréales 9 mg	Haricots blancs 7,94 mg	Lentilles 6,51 mg	Pois chiches 5,36 mg

VITAMINES



Supplémentation en B12 obligatoire

BESOINS

Pour les adultes :

- 25 µg par jour
- 2 000 µg par semaine
- 5 000 µg toutes les 2 semaines



AU QUOTIDIEN

OÙ FAIRE SES COURSES ?

Partout !

- Grande distribution
- Magasins bios
- Boutiques spécialisées



ASTUCES

- Chercher le V-Label sur les étiquettes
- Utiliser les applis 321vegan, Veganify
- Vérifier les ingrédients, allergènes et additif



TROUVER DES RECETTES

Sites internet



Comptes Instagram



@lherboristecuisinevege



@jeromesplantkitchen



@mail0ves



@le.renard.et.les.raisins



@melanie_en_veganie



@chey___nese

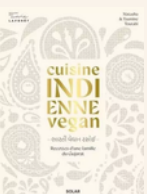
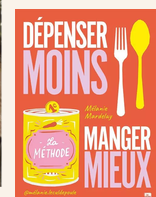


@healthy.lalou



@the_greenquest

Livres



RENCONTRES & SORTIES

EN PRATIQUE : LES OUTILS

- Chercher un resto sur HappyCow
- Viser les cuisines indiennes, asiatiques, libanaises et maghrébines qui ont souvent des options véganes
- Faire appel à des spécialistes
- Utiliser les cartes véganes, développées par @vegantouristparis ou @orangecountyvegan qui répertorient les bonnes adresses



CONSEIL

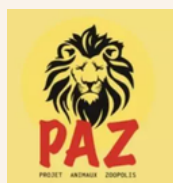
Rapproche toi des associations proche de chez toi !
Certaines organisent des rencontres conviviales,
d'autres des temps d'échanges en ligne.



VEGAN
SURF
CAMP

anòla
Vivre autrement

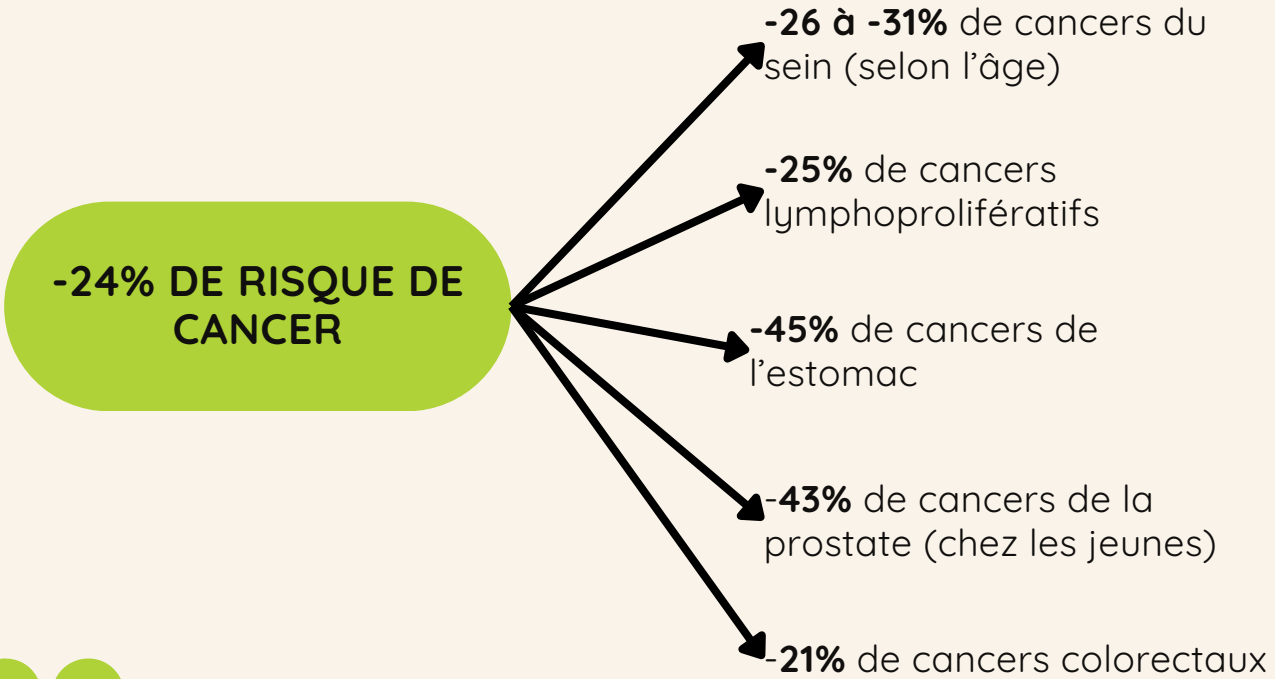
L214.



RÉPONDRE



ÊTRE VÉGANE, C'EST DANGEREUX POUR LA SANTÉ



ÊTRE VÉGANE, ÇA COÛTE CHER

Prix pour une portion

	0,26€		0,41€		3,91€		1,68€
	0,86€		1,61€		1,79€		1,44€
	1,70€		1,77€				

RÉPONDRE

MANGER VÉGANE, C'EST FADE ET TOUJOURS PAREIL

Passer au végétal demande de repenser sa manière de cuisiner. Mais une fois cette routine mise en place, **les possibilités sont infinies et savoureuses** !

Rien ne vaut la satisfaction **d'aligner ses valeurs avec le contenu de son assiette**. Bye bye la dissonance cognitive !





POUR ALLER PLUS LOIN



+ de 800 idées recettes
100% végétales

SUR WWW.123VEGGIE.FR



Fiches nutrition, revues
ViraGe, articles...

SUR WWW.VEGETARISME.FR

