

## Découvrez les témoignages !

« Le Veggie Challenge est un très bel accompagnement pour les bonnes résolutions, quelles que soient les motivations. Des découvertes culinaires même pour les nuls en cuisine comme moi ! Je recommande à 100 % . »

CLAIRE, 42 ANS, DEVENUE VEGAN

« Le Veggie Challenge m'a permis de mieux comprendre les enjeux environnementaux autour de l'alimentation et m'a fait prendre conscience des conséquences immenses de mes choix alimentaires sur les animaux. J'ai maintenant les billes nécessaires pour modifier mon alimentation pas à pas, tout en conservant un bon équilibre nutritionnel et la gourmandise ! »

HUGO, 33 ANS, AYANT RÉDUIT SA CONSOMMATION DE PRODUITS ISSUS DES ANIMAUX

« Les mails m'ont apporté les informations dont j'avais besoin pour modifier mon alimentation sans crainte de carences, et sans recettes trop compliquées. »

PAULINE, 27 ANS, DEVENUE VÉGÉTARIENNE

Inscrivez-vous sur  
**VEGGIE-CHALLENGE.FR**  
et rejoignez  
les 150 000 personnes  
qui ont déjà relevé le défi !



### Une initiative L214

**L214.com**  
vegan-pratique.fr | vegoresto.fr  
viande.info | vegoresto-pro.fr



contact : [L214.com/contact](https://L214.com/contact)

Association L214  
CS20317  
69363 Lyon 08 Cedex



# Contribuer à un monde meilleur en se régaland, c'est possible !

REJOIGNEZ

## Le Veggie Challenge

DES RECETTES ET DES ASTUCES  
POUR DÉCOUVRIR L'ALIMENTATION  
VÉGÉTALE EN 21 JOURS.



100 %  
GRATUIT



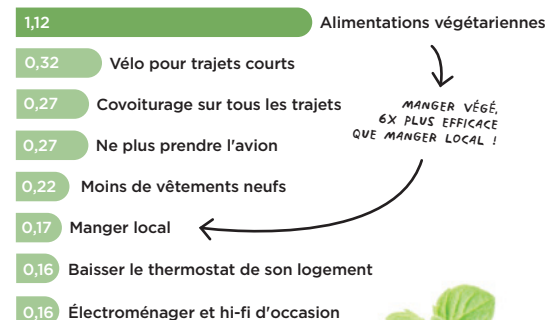
VOUS SOUHAITEZ...

## réduire votre impact sur l'ENVIRONNEMENT ?

Végétaliser son alimentation est un des gestes individuels les plus impactants pour l'environnement : manger végété est 6 fois plus efficace que manger local pour réduire ses émissions de gaz à effet de serre ! C'est aussi faire le choix d'une alimentation moins polluante, qui gaspille moins d'eau et de ressources.

### Écogestes les plus efficaces

Réductions de CO<sub>2</sub> induites par les gestes individuels, en tonnes de CO<sub>2</sub> par personne et par an.



MAIS AUSSI...

## épargner des ANIMAUX ?

Comme nous, les animaux sont des êtres sensibles, qui peuvent souffrir ou éprouver de la joie. Néanmoins, **en France, chaque jour, plus de 3 millions d'animaux terrestres sont brutalement tués** dans les abattoirs pour produire de la viande, des œufs et des produits laitiers, ainsi que des dizaines de millions de poissons et d'autres animaux aquatiques.

OU ENCORE...

## prendre soin de votre SANTÉ ?

Les alimentations végétariennes bien menées, y compris végétalienne, sont saines, adéquates sur le plan nutritionnel et peuvent être **bénéfiques pour la prévention et le traitement de certaines maladies.**

Ces alimentations sont **appropriées à toutes les périodes de la vie**, notamment la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, l'adolescence, le troisième âge, ainsi qu'aux sportifs.

Source : Academy of Nutrition and Dietetics, 2016

## DÉCOUVREZ LE VEGGIE CHALLENGE

- ✓ **21 jours** de défis pour améliorer le monde tout en se régaland,
- ✓ une **lettre d'info** chaque matin,
- ✓ plus de **60 recettes** vegan et accessibles,
- ✓ des **conseils**, des ressources, des informations nutritionnelles,
- ✓ une **communauté** pour échanger et s'entraider,
- ✓ le tout 100 % **gratuit** !



### C'EST QUOI L'ALIMENTATION VÉGÉTALE ?

C'est une alimentation qui fait la part belle aux légumes, fruits, légumineuses, céréales et aux oléagineux (noix). Ils remplacent aisément les produits d'origine animale (viande, poisson, œufs et produits laitiers) tant au niveau nutritionnel que sur le plan gustatif. De plus, aujourd'hui, l'accessibilité d'émancés, de steaks, de saucisses ou autres alternatives vegan en magasins facilite la vie en cuisine !