

# VEGANUARY

---

**RETOUR SUR L'ÉDITION 2024**  
**ET PRÉSENTATION DE LA CAMPAGNE**  
**2025**

**L214.**

# À PROPOS DU VEGANUARY



**Campagne  
internationale**



**Créée  
au Royaume-Uni**



**2025 sera la 5e  
édition française**

L214 est le relais officiel pour la France depuis le lancement de la campagne et jusqu'en 2025.

**VEGANUARY** 

# À PROPOS DU VEGANUARY

## Le principe :


**Un challenge** destiné au grand public pour tester l'alimentation vegan pendant le mois de janvier !




## Quel format ?

Challenge de 31 jours avec un accompagnement par mail : recettes, plans de menus, informations nutritionnelles et conseils.



### SOURCES VÉGÉTALES DE CALCIUM

Apports journaliers recommandés Pour les adultes – 950-1000 mg 

 <b>LÉGUMES À FEUILLES VERTES</b> (ex. : roquette) 160 mg / 100 g	 <b>TOFU</b> 100 mg / 100 g	 <b>LÉGUMINEUSES</b> (ex. : pois chiches) 90,6 mg / 100 g
---	--	---

**LAITS VÉGÉTAUX**

Plusieurs boissons végétales sont enrichies en calcium  
 120 mg / 100 ml

### NOTRE GUIDE POUR LA PÂTISSERIE VEGAN

<p><b>REPLACER LE LAIT</b></p> <p>Utiliser la même quantité de votre lait végétal préféré.</p>	<p><b>REPLACER LES ŒUFS</b></p> <p><b>LES GÂTEAUX ET LE PAIN</b></p> <p><b>ŒUF DE LIN</b> Remplacer chaque œuf par 3 càs de graines de lin moulées avec 3 càs d'eau pendant 1 à 2 minutes. Ou...</p> <p><b>BANANE</b> Remplacer chaque œuf par 1/2 banane (plus elle est mûre, mieux c'est !) Ou...</p> <p><b>ALTERNATIVE AUX OVOPRODUITS</b> C'est une bonne option lorsque la recette demande une grande quantité d'œufs, plusieurs mangent soit sur le marché (Yungu, Algémas, Le Paponde, etc.)</p>	<p><b>REPLACER LE BEURRE</b></p> <p><b>BEURRE VÉGÉTAL ET MARGARINE VÉGÉTALE</b></p> <p>Il existe plusieurs alternatives 100% végétales dans les magasins.</p>	<p><b>REPLACER LES ŒUFS</b></p> <p><b>CHEESECAKES ET AUTRES</b></p> <p><b>TOFU SOYEUX</b> On le trouve facilement dans les magasins bio et les magasins asiatiques. Il est parfait pour faire des cheesecakes, des brownies et bien d'autres desserts.</p> <p><b>MERINGUES</b></p> <p><b>AQUAFABA (EAU DE COUSSION DES POIS CHICHES)</b> Battre en neige avec un fouet comme pour le blanc d'œuf.</p> <p><b>POUR PLUS D'ASTUCES ET DE RECETTES VISITEZ VEGAN-PRAATIQUE.FR</b></p>
--	---	---	---

## Vos recettes du jour



Terrine tofu-carottes

Préparation : 20 minutes | Temps total (avec cuisson) : 50 minutes | 13 ingrédients | Facile

[Voir la recette](#)

Tarte aux fraises sur crème pâtissière vegan

Préparation : 45 minutes | 12 ingrédients | Facile

[Voir la recette](#)



Meringues vegan, facile et rapide

Préparation : 2 h | 4 ingrédients | Intermédiaire

[Voir la recette](#)



# LES MISSIONS DU VEGANUARY

**Donner envie** à toute personne de tester l'alimentation végétale.

**Mettre en lumière les bénéfices** d'une alimentation plus respectueuse des animaux, de l'environnement et de la santé.

**Encourager les entreprises** à augmenter la disponibilité, l'accessibilité et la visibilité de l'offre vegan en France.



# RETOUR EN VIDEO SUR L'EDITION 2024 DU **VEGANUARY**



# 2024 EN CHIFFRES

**Plus de  
400**  
communications  
d'entreprises françaises  
dédiées au Veganuary

**Plus de  
1,8 million**  
de personnes  
du monde entier  
inscrites au challenge  
en 2024

**Plus de  
160**  
retours médias  
publiés au sujet  
du Veganuary en France

**186**  
entreprises  
françaises  
participantes

# L'IDENTITÉ VISUELLE

2025



FRANÇAISES, FRANÇAIS  
*en janvier*

**CÉDEZ À LA  
TENTATION**  
FAITES-VOUS UN  
mois  
**VEGAN**

 Grâce au défi Veganuary, explorez la cuisine végétale : commencez maintenant par choisir les produits vegan dans votre magasin !  
Participez au challenge sur [veganuary2025.fr](https://veganuary2025.fr)

L214.  
x  
VEGANUARY 



FRANÇAISES, FRANÇAIS  
*en janvier*

**CÉDEZ À LA  
TENTATION**  
FAITES-VOUS UN  
menu  
**VEGAN**

**ici**

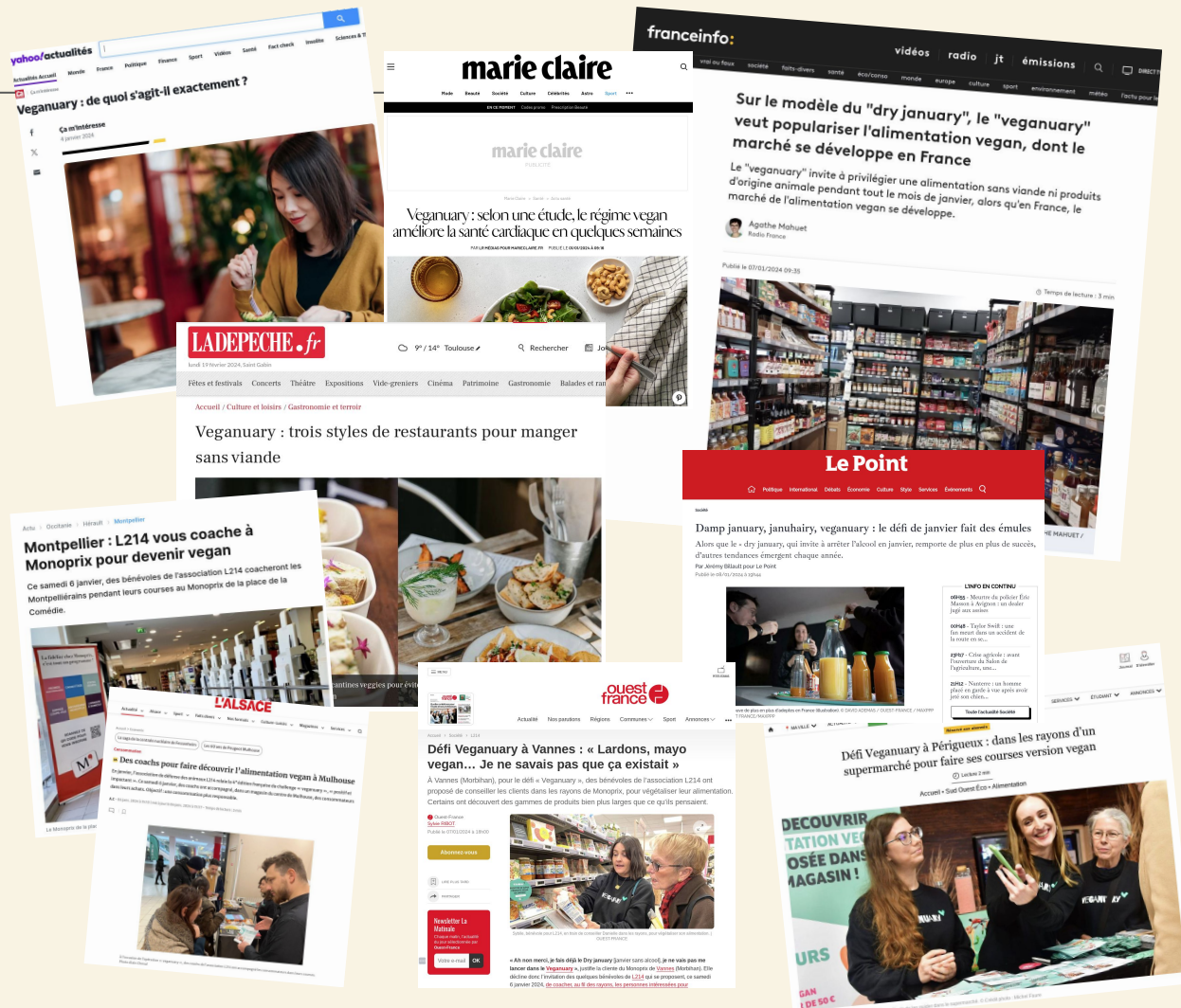
 Grâce au défi Veganuary, explorez la cuisine végétale : commencez maintenant par choisir le menu vegan dans votre restaurant !  
Participez au challenge sur [veganuary2025.fr](https://veganuary2025.fr)

L214.  
x  
VEGANUARY 

# UN NOMBRE RECORD DE RETOMBÉES MÉDIAS

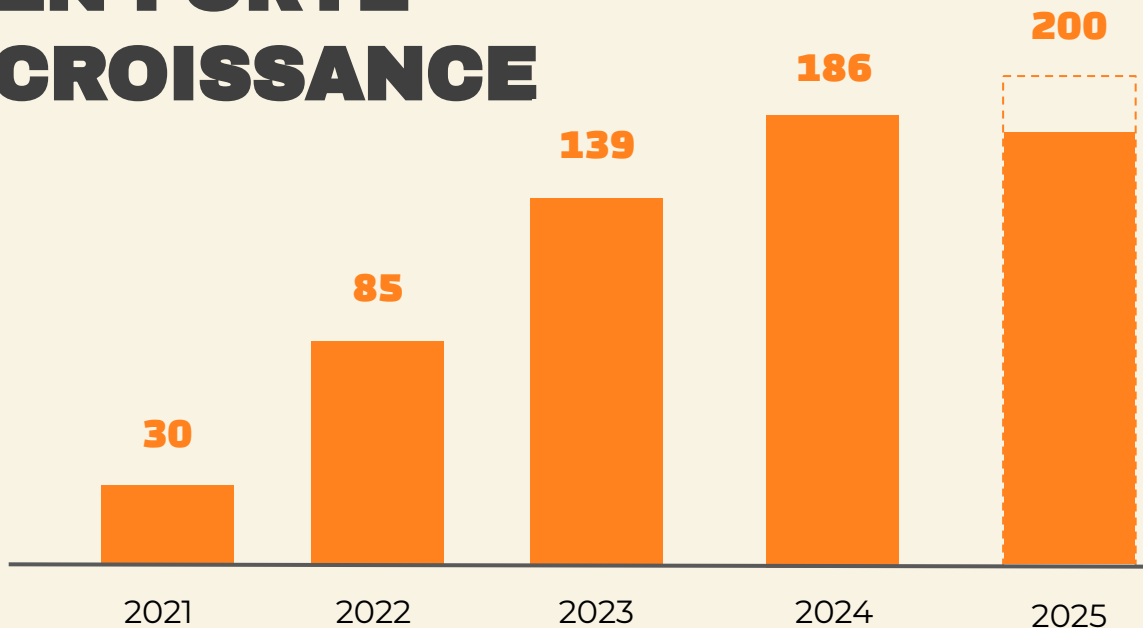
166 retombées presse en 2024 contre 126 en 2023.

Dont plusieurs passages télévisés sur les animations en magasins (chaînes régionales).





# UN NOMBRE D'ENTREPRISES EN FORTE CROISSANCE



# UNE ENTREPRISE, DES ACTIONS !

Le Veganuary est une occasion de participer directement à la transition alimentaire vers plus de végétal.

Les moyens sont nombreux pour inviter les Français à tester !

**Animations et théâtralisations  
en magasins**



**Offres promotionnelles**, codes  
promo instore ou online

**Communication sur vos canaux :**  
jeu concours, posts collaboratifs,  
recettes, newsletters,  
communiqués de presse...



**Lancement d'un produit**  
ou d'un menu 100% végétal

# EXEMPLES D'OFFRES ET ACTIONS

menées par  
les entreprises  
en janvier 2024

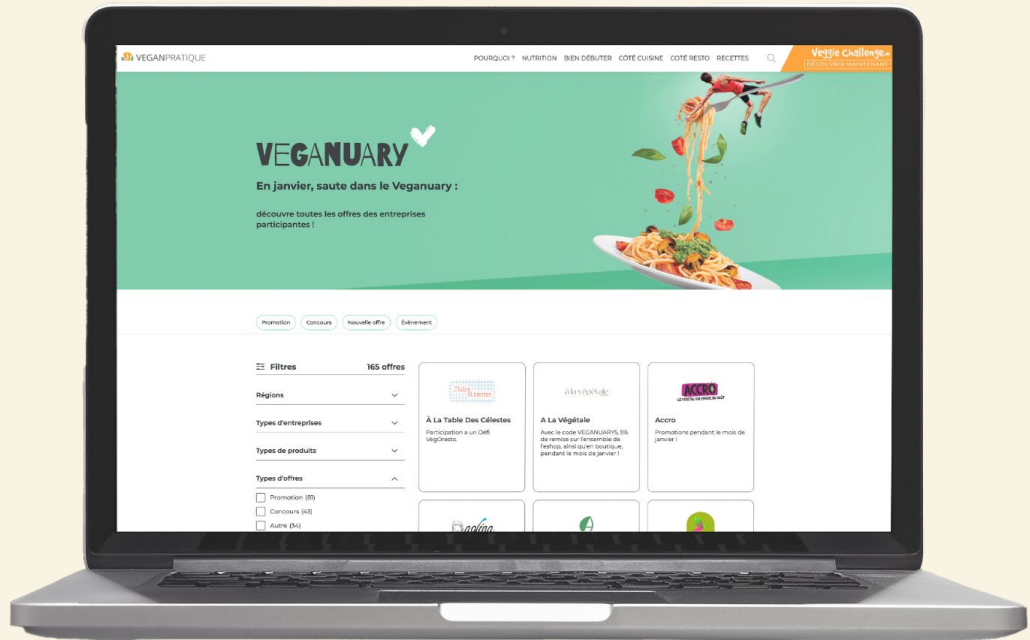
Découvrez toutes  
les actions réalisées  
par les entreprises  
en vous rendant  
sur [notre site Vegan Pratique](https://www.veganpratique.com)



# VISIBILITÉ SUR NOS SITES

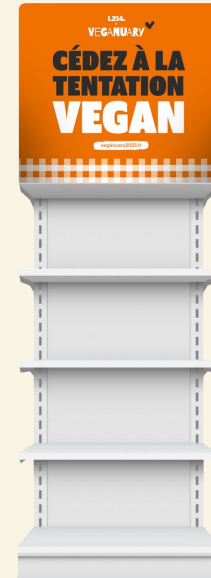
L'objectif ? Informer le grand public des offres disponibles partout en France !

Les entreprises participantes et leurs offres sont visibles dès le mois de décembre sur le site [vegan-pratique.fr](https://vegan-pratique.fr) par catégorie et par région.



# DES OUTILS MIS À VOTRE DISPOSITION GRATUITEMENT

- Les logos Veganuary
- Les keys visuals 2025
- Le flyer
- Des stickers...



Ces outils seront mis à votre disposition au fur et à mesure dans [le drive partagé](#) !

# COMMUNICATION SUR NOS RÉSEAUX SOCIAUX

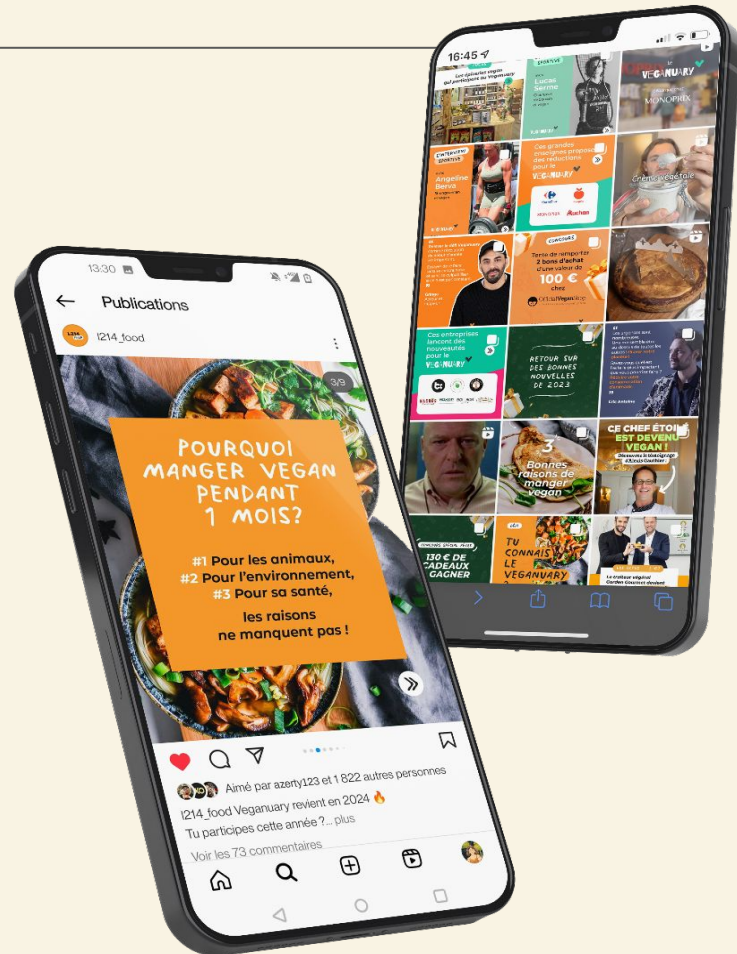
Côté L214 avec près de 300 000 followers  
Côté L214food avec plus de 35 000 followers

Pensez de votre côté à tagger :

**#veganuary2025**

**@l214food**

dans vos publications !



# SATISFACTION DES ENTREPRISES

**100%**  
des entreprises  
veulent renouveler leur participation !

*“Très bon tremplin pour  
communiquer sur le végétal et  
attirer de plus en plus de clients qui  
pourraient être frileux  
ou réticents au végétal.”*

*“C'est une **participation collective**  
**vertueuse** pour accompagner  
le changement et de nouveaux  
modes d'alimentation auprès  
des consommateurs.”*

*“C'est une **campagne dynamique**,  
qui permet de démocratiser  
l'alimentation vegan au plus  
grand nombre.”*

*“C'est une **initiative importante**  
qui peut aider plein de personnes  
à manger plus végétal et à tester des  
recettes et des produits inconnus.”*



# CE QUE VOUS POURRIEZ FAIRE

## Offres/animations spéciales Veganuary

- Code promo sur votre eshop
- Collaboration avec des entreprises participantes

## Côté communication sur vos canaux

- Communications dédiées sur vos réseaux sociaux :
  - ◆ mise en avant de vos valeurs communes à celles du Veganuary
  - ◆ jeux-concours
  - ◆ recettes 100% végétales
  - ◆ posts collaboratifs : avec d'autres marques ou influenceurs (jeux concours, recettes...)
- Newsletter





# POUR PARTICIPER, C'EST TRÈS SIMPLE

Une simple inscription confirme votre participation ainsi que la réalisation a minima d'une action dans le cadre de la campagne.

Pour inscrire votre entreprise en quelques clics , c'est par ici :

**J'inscris mon entreprise  
sur [pro.vegoresto.fr](https://pro.vegoresto.fr)**

**Vous souhaitez en savoir plus ?**

Contactez-nous à l'adresse  
**[veganuary@l214.com](mailto:veganuary@l214.com)**



**Mathilde Caussade**  
Chargée de campagne  
Veganuary - L214  
06 01 76 20 57

**Gauthier Barthe**  
Chargé de campagne  
Veganuary - L214  
06 49 84 50 80