

100 G DE **STEAK HACHÉ BŒUF** = 3 447 G

+ 70 G DE PAIN BURGER = 284 G

+ 6 G DE SALADE = 5 G

+ 60 G DE TOMATE = 77 G

+ 5 G DE CORNICHONS = 6 G

+ 20 G DE KETCHUP = 60 G



BURGER  
"CLASSIC"

TOTAL =  
3,879 KG CO<sub>2</sub>

LE MATCH DES  
ÉMISSIONS DE CO<sub>2</sub>

BURGER  
"VEGGIE"

WINNER  
PAR KO!

100 G DE **STEAK VÉGÉTAL** = 79 G

+ 70 G DE PAIN BURGER = 284 G

+ 6 G DE SALADE = 5 G

+ 60 G DE TOMATE = 77 G

+ 5 G DE CORNICHONS = 6 G

+ 20 G DE KETCHUP = 60 G

TOTAL =  
0,511 KG CO<sub>2</sub>

## DEVINETTE: QUI A DIT ?

“  
Nous nous consomons,  
il faut comprendre et redonner  
du sens à notre consommation.”

”  
Thierry Marx - Chef étoilé

C'EST  
MOI.



## L'INTELLIGENCE DES POULPES

**Inky avait la belle vie.**

C'est du moins ce que pensaient ses geôliers  
de l'aquarium national de Nouvelle-Zélande  
où ce poulpe vivait en captivité.

Mais les poulpes sont des animaux ingénieux !  
Profitant d'un léger défaut en haut de son  
aquarium, Inky s'est fait la malle :  
il a repéré une bouche d'évacuation  
et l'a suivie jusqu'à la mer.

Sa liberté reprise, on ne l'a jamais revu !



## RECETTE EXPRESS

Houmous maison

250 g de pois chiches cuits  
(en bocal ou conserve)

le jus d'un citron

une gousse d'ail

2 c. à soupe d'huile d'olive

sel, cumin

Mixer le tout  
et déguster !

TROP  
BON CA

I ♥ HOU-  
MOUS

FAN  
DE OUF



## PAROLE D'ATHLETE

**Le pilote de Formule 1  
Lewis Hamilton  
est vegan depuis 2017.**

Le Britannique a même pris  
pas moins de 7 kg de muscles  
afin de répondre à la nouvelle  
réglementation des courses  
qui impose un poids minimum  
de 80 kg.

“  
Les gens disent  
«j'ai besoin de mes protéines  
et je ne pourrai jamais être vegan».  
J'ai plein de protéines dans  
mon régime et j'ai gagné en muscle,  
je suis plus en forme  
et plus heureux que jamais.  
J'aurais aimé l'avoir fait plus tôt.”

## ATTENTION ! CLICHE !

On entend parfois :

« la forêt amazonienne est rasée  
pour les steaks de soja. »

**Rien de plus faux.**

le soja destiné à la consommation  
en France est essentiellement  
produit en métropole et en Europe.  
Au sein de l'Union Européenne,  
il n'y a pas de soja OGM destiné  
à la consommation humaine.  
L'élevage, en revanche, est responsable  
de 63 % de la déforestation de l'Amazonie,  
pour produire des tourteaux de soja  
destinés à nourrir les volailles,  
les cochons et les bovins.

FAKE  
NEWS!



## MAIS AU FAIT, LE SAVIEZ-VOUS ?

Riches en protéines,  
en glucides, en fer et en fibres,  
rassiantes et savoureuses,  
les légumineuses sont  
un atout pour la santé !

**Exemples de teneur en protéines\* :**

Pois chiches (17 g pour 200 g)

Lentilles (20 g pour 200 g)

Haricots rouges (19 g pour 200 g)

\*Aliments cuits

J'AVOUE.



JE  
SAVAIS.

GENRE

SI VOUS AVEZ LE WIFI ET L'ENVIE DE DÉCOUVRIR :  
**VEGGIE-CHALLENGE.FR**