

Veggie Challenge

Les essentiels À AVOIR CHEZ SOI !

FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

- Au moins 5 portions / jour

LÉGUMINEUSES

- Pois chiches
- Lentilles sèches (vertes, jaunes, corail...)
- Haricots (blancs, rouges, flageolets...)
- Farine de pois chiche

CÉRÉALES

- Farine de blé
- Pain (complet, aux graines, multicéréales...)
- Pâtes (complètes, blanches, au sarrasin...)
- Riz (thaï, basmati, complet, à risotto...)
- Maïs, polenta
- Semoule, couscous
- Quinoa, boulgour

PRATIQUES POUR REEMPLACER VIANDES ET POISSONS

- Tofu (nature, aromatisé...)
- Protéines de soja texturées (PST)
- Galettes de céréales toutes prêtes
- Préparations végétales du commerce (nuggets, haché végétal, pâtés, saucisses, steaks, cordon bleu, boulettes...)
- Algues (en paillettes, feuilles de nori...)

ALTERNATIVES AUX OEUFS

- Fécule de maïs (type Maïzena)
- Tofu soyeux
- Yaourt de soja nature
- Compotes de fruits
- Banane

OLÉAGINEUX ET GRAINES

- Avocat
- Noix, amandes, noisettes, noix du Brésil...
- Sésame
- Tournesol, courge

CRÈMERIE VEGAN

- Lait de soja nature
- Lait végétal enrichi en calcium (riz, avoine, amande, noisette, coco...)
- Crème végétale en briquette
- Lait, crème de coco
- Yaourts de soja nature ou aromatisés
- Fromage frais de soja à tartiner

HUILES ET MATIÈRES GRASSES

- Huile d'olive
- Huile de colza
- Huile de noix
- Margarine végétale

AIDES CULINAIRES

- Purée de sésame (tahin)
- Bouillons-cubes de légumes
- Levure en paillette (type levure de bière)
- Sauce soja, tamari
- Sauce tomate, ketchup

AROMATES ET CONDIMENTS

- Jus de citron, vinaigre de cidre
- Oignons, ail...
- Épices (paprika, curry, cumin...)
- Herbes fraîches ou séchées (basilic, persil, herbes de Provence...)

DESSERTS TOUT PRÊTS

- Chocolat noir
- Crèmes dessert au soja (chocolat, vanille, café, pistache...)
- Mousse au chocolat de soja
- Biscuits végétaliens
- Sorbets et glaces végétaliennes

AUTRES

- Vitamine B12 (ex : Veg1)
- Oméga-3 (ex : Opti-3)

-
-
-
-