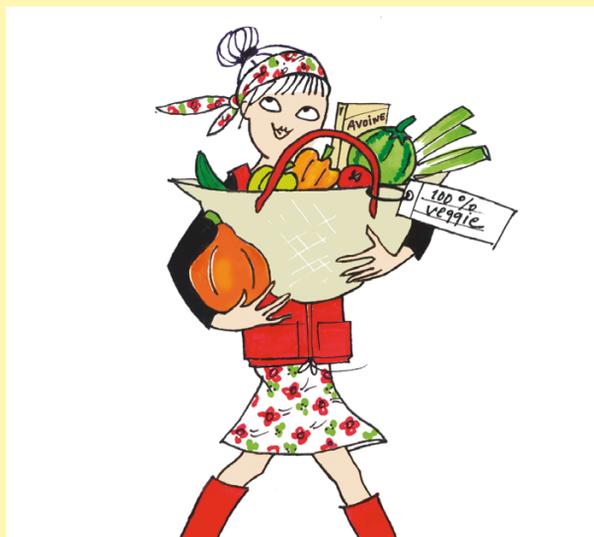


C'EST MALIN

GRAND FORMAT

CAROLE GARNIER

VIVRE VÉGAN



SANTÉ

**Aliments, vêtements,
produits de beauté, loisirs :
une vie saine et respectueuse des animaux**

VIVRE VÉGAN

Le véganisme, c'est refuser toute forme d'exploitation animale dans chaque acte de la vie quotidienne : se nourrir bien sûr, mais aussi s'habiller, se maquiller, etc. Plus qu'un simple livre de recettes, ce petit guide malin vous explique ce qu'est le mode de vie végan et comment vous y mettre pas à pas.

Dans ce livre accessible et pratique, découvrez :

- **Les 30 ingrédients indispensables de la cuisine végane :**
agar-agar, aquafaba, tofu soyeux, légumes secs, graines...
- **Ce qu'il faut absolument savoir pour rester en bonne santé :**
les nutriments essentiels, les sources de protéines végétales, la façon de composer des menus équilibrés...
- **Comment être et rester végan en toutes circonstances :**
chez des amis, au restaurant, à l'étranger...
- **À quoi faire attention :** médicaments, produits d'entretien, cosmétiques...
tout ce à quoi on ne pense pas mais qui entre dans le mode de vie végan !

Inclus : 30 menus malins pour toutes les occasions + 35 recettes véganes indispensables + 15 recettes véganes aux superfoods.

**ADOPTÉZ UN MODE DE VIE SAIN
ET 100 % SANS ALIMENTS D'ORIGINE ANIMALE !**

Carole Garnier est journaliste à *Top Santé*. Elle est aussi l'auteur de nombreux livres à succès aux éditions Leduc.s dont *Mes petites recettes magiques sans gluten (et sans lactose)*, *Mes petites recettes magiques aux protéines végétales* ou *Agar-agar, la nouvelle arme antikiolos*.

ISBN 979-10-285-0332-1



9 791028 503321

15 euros
Prix TTC France

L E D U C . S
E D I T I O N S

illustration de couverture : valérie lancaster

design : bernard amiard

RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL, CUISINE

REJOIGNEZ LA COMMUNAUTÉ DES LECTEURS MALINS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

<http://leduc.force.com/lecteur>

Découvrez aussi notre catalogue complet en ligne sur notre site :
www.editionsleduc.com

Enfin, retrouvez toujours plus d'astuces et de bons conseils malins
sur notre blog : **www.quotidienmalin.com**
sur notre page Facebook : **www.facebook.com/QuotidienMalin**



Maquette : Sébastienne Ocampo

Illustrations : Fotolia

© 2017 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0332-1

ISSN : 2425-4355

C'EST MALIN

GRAND FORMAT

CAROLE GARNIER

**VIVRE
VÉGAN**

**L E D U C . S
E D I T I O N S**

Le véganisme en quelques chiffres

83 % des végétariens sont des femmes.

45 % des végétariens, hommes et femmes, ont moins de 20 ans, **38 %** entre 20 et 30 ans.

44 % d'entre eux font souvent leurs courses en hypermarchés.

19 % complètent leurs achats dans des épiceries spécialisées végétariennes.

90 % d'entre eux invoquent la protection des droits et du bien-être des animaux comme motivations principales.

85 % mentionnent l'environnement, et **80 %** la santé.



1,5 tonne : c'est la quantité d'émission de dioxyde de carbone que chaque individu pourrait éviter d'émettre en une vie, en passant d'un régime omnivore à un régime végétarien.

7 fois plus d'émissions de gaz à effet de serre : c'est ce que l'alimentation omnivore génère par rapport à l'alimentation des végétariens.



256 ans : c'est le nombre d'années pendant lesquelles la recette de la célèbre bière Guinness est restée identique. Mais suite à une pétition lancée par un habitant de Manchester (Royaume-Uni), l'entreprise irlandaise a accepté de ne plus utiliser d'ichtyocolle, de la colle de poisson, pour filtrer et éclaircir sa bière. Les végétariens pourront donc bientôt commander une Guinness.

550 kg : c'est le poids que l'athlète allemand Patrik Baboumian a porté sur 10 mètres en 2013, créant ainsi un record du monde. Précisons que Patrik Baboumian est devenu végétarien en 2011 (après avoir été végétarien entre 2006 et 2011). En 2011, il avait déjà remporté le titre « d'homme le plus fort d'Allemagne » durant le championnat de Strongman.

(Sources : Vegetarian Resource Group Survey/Advanced Physical Medicine, 2011. www.codeplanete.fr)

SOMMAIRE

LE VÉGANISME EN QUELQUES CHIFFRES	4
PRÉFACE	9
INTRODUCTION	11
CHAPITRE 1. CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR LE MODE DE VIE VÉGAN	15
CHAPITRE 2. LE B.A.-BA DE L'ALIMENTATION VÉGANE	33
CHAPITRE 3. DEVENIR VÉGAN, C'EST MALIN	65
CARNET D'ADRESSES	180
L'AUTEUR	185
TABLE DES MATIÈRES	186

PRÉFACE

« **V**éganisme », un phénomène de mode ? Pas du tout ! Juste un nouveau mot pour désigner un phénomène de transformation profonde de nos modes de consommation. Dans une société de surconsommation, de plus en plus nombreux sont ceux qui prennent conscience de cette incohérence de la vie moderne. Consommer sans nuire à sa santé, sans gaspiller les ressources et sans nuire à d'autres êtres, c'est LE défi à relever ! Les jeunes générations, plus impliquées dans le végétarisme et le véganisme, l'ont compris. Ce nouveau mode de vivre va s'imposer dans l'esprit des futurs consommateurs : car oui, vivre heureux dans cette société moderne sans surexploiter les ressources, en respectant d'autres formes de vie, en veillant à sa santé, c'est possible ! Et à travers cet ouvrage, la journaliste Carole Garnier nous aide à faire la transition vers cette nouvelle alimentation et cette nouvelle consommation.

Traiteur spécialisée dans la cuisine végane depuis cinq ans, mon objectif est de permettre la transition vers une alimentation bienveillante, sans concession sur la qualité et la gourmandise. Cuisiner de façon différente, 100 % végétale : un énorme défi certes, mais pas si compliqué, car le savoir-faire en protéines végétales est ancestral. Dans la plupart des temples bouddhistes de l'Asie du Sud-Est, manger végétarien – et bien manger – est la

règle. Bouddhiste vietnamienne initiée à ce savoir-faire culinaire millénaire, j'ai pu ainsi revisiter et adapter aux besoins et goûts des contemporains pressés de nombreuses recettes véganes ancestrales, mais aussi des recettes plus récentes françaises et européennes.

Dans cet ouvrage, le débutant végan trouvera les informations de base pour une alimentation végétale. Source d'inspiration novatrice, les professionnels de la restauration y trouveront les conseils indispensables pour innover, créer et agrémenter leurs menus végans, et satisfaire ces nouveaux consommateurs. Avec pédagogie, Carole livre les trucs et astuces d'une consommation bienveillante et respectueuse de la vie. Elle nous explique aussi avec talent que s'habiller, se maquiller, prendre soin de sa maison, sortir, peuvent aussi faire partie du voyage !

Je vous souhaite une lecture délicieuse et un bon voyage apaisant vers un nouveau mode de vie bienveillant et harmonieux.

Amitiés VÉGANES

Trinh NGUYEN
Traiteur végane
INSPIRATION VEGGIE
www.inspiration-veggie.com

INTRODUCTION

19 heures. Il fait froid en ce soir de novembre. Claire frissonne, elle accélère le pas pour rentrer chez elle. Ses lèvres tirent, elle cherche son stick à lèvres dans son sac à main. Quelques centaines de mètres plus tard, elle arrive enfin chez elle. Elle enlève ses bottes, sa doudoune, son foulard. Elle file dans la salle de bains et se savonne les mains pour éliminer les microbes du métro. Ça va mieux ! Une odeur lui parvient aux narines : mais oui, on est jeudi, la femme de ménage est venue et l'encaustique a été passée sur les meubles.

20 heures. Claire se sert un verre de vin de Bordeaux avant de commencer à préparer son repas. Soupe avec une touche de crème fraîche, poulet au curry et riz pilaf, yaourt au miel. Manque de chance, elle fait une tache de sauce sur son pull en cashmere écru. Elle l'ôte vite pour pouvoir appliquer du détachant et soupire : elle va être bonne pour le laver à la main, le cashmere ne supporte pas le passage en machine.

21 heures. Le froid lui a donné envie d'un bon bain chaud. Claire allume deux bougies artisanales à la cire, et verse un filet de bain moussant sous le robinet d'eau avant de se glisser dans la baignoire. Bonheur !

23 heures. Elle se brosse les dents, avale ses deux gélules de magnésium, qu'elle adopte régulièrement en cure pour lutter contre le stress, et se glisse sous sa couette pour une bonne nuit de sommeil.

Volontairement caricatural, ce petit récit a simplement pour but de nous montrer l'omniprésence des produits animaux et dérivés d'animaux dans notre vie quotidienne. Combien d'occurrences avez-vous pu lister ? Cherchez-les, il y en a **20** (réponses p. 184).

De plus en plus d'individus refusent aujourd'hui cette exploitation du monde animal. Véritable philosophie de vie, le véganisme répond sur tous les plans à cette attente. La première définition en fut donnée en 1951 par la Vegan Society : « Le véganisme est la doctrine selon laquelle les humains doivent vivre sans exploiter les animaux. » Donald Watson, fondateur de la Vegan Society, en fut à l'origine après un différend avec la Vegetarian Society au sujet de la consommation de produits laitiers. Ainsi, un individu « végan » exclut volontairement tout produit d'origine animale, aussi bien de son alimentation que de son mode de vie, ainsi que de toute forme d'exploitation animale. Sa garde-robe ne comporte aucun vêtement en cuir, en fourrure, en soie ou en laine ; ses produits cosmétiques ne contiennent aucun ingrédient d'origine animale ; et ses loisirs n'exploitent pas le monde animal : il ne monte pas à cheval, ne va pas au cirque ni au zoo... Engagement personnel, choix militant et écologique, rejet des circuits industriels qui fabriquent notre alimentation sans plus aucune éthique, le véganisme va donc bien au-delà du simple résumé qu'en font ses détracteurs : il ne s'agit pas seulement de « ne pas manger de viande ». Certaines sources avancent le chiffre de 525 millions pour quantifier le nombre de personnes ne mangeant ni chair animale ni œuf sur Terre : 40 % de végétariens et végétaliens en Inde sur la totalité de la population, 2 à 5 % aux États-Unis, en

INTRODUCTION

France ou en Chine, 6 à 10 % au Brésil ou en Allemagne. Certains people se déclarent végétariens : les acteurs Natalie Portman, avec des pauses végétariennes pendant ses grossesses, Joaquin Phoenix, Jared Leto, Peter Dinklage, Pamela Anderson, Tobey Maguire, Ellen DeGeneres, Reese Witherspoon, ou encore le groupe de métal hardcore américain Earth Crisis. On peut jouer aux gros durs et être sensible à la cause animale, absolument !

Chapitre 1

Ce qu'il faut savoir sur le mode de vie végétan

VÉGAN ET VÉGÉTARIEN, QUELLES DIFFÉRENCES ?

Sur l'échelle du végétarisme, on trouve des modes d'alimentation des plus permissifs aux plus stricts.

- *Les végétariens « classiques »* excluent uniquement la viande, tout en continuant à consommer du poisson, des œufs et/ou des laitages.
- *Les flexitariens* font le choix de consommer peu de viande (une ou deux fois par mois), mais uniquement de qualité, issue de bêtes élevées dans le plus grand respect de leur bien-être et par des éleveurs identifiés. Le reste du temps, ils consomment du poisson, des œufs ou des options végétariennes et végétaliennes. On les appelle aussi les « *semi-végétariens* ».
- *Les ovo-lacto-végétariens* ne mangent pas de poisson mais consomment des œufs et des produits laitiers.
- *Les lacto-végétariens* ne consomment ni viande, ni produit de la mer, ni œufs, mais acceptent le lait et ses dérivés (fromage, yaourts...)
- *Les végétaliens* rejettent tout produit animal ou issu de l'exploitation animale, comme le miel, la gélatine présente dans

certains desserts, bonbons ou préparations industrielles, les préparations cuites dans du bouillon de viande...

- *Les végans*, outre l'alimentation végétalienne, adoptent aussi un mode de vie respectueux des animaux dans différentes sphères de leur vie (vêtements, loisirs, cosmétiques...).

PROTÉGER LES ANIMAUX : AU CŒUR DE LA DÉMARCHE

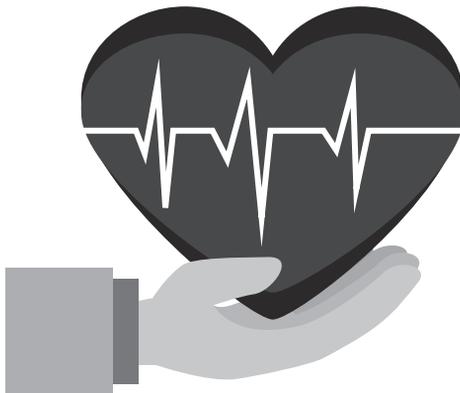
Steak dans l'assiette, pull en laine, chaussures et canapé en cuir, et même encaustique à la cire d'abeille sur les meubles... Pour nombre d'individus, il semble « normal » de considérer les animaux comme des objets de consommation, dont on tire de quoi se nourrir, se vêtir, se meubler, s'habiller... Mais si, jadis, il était impossible de se nourrir ou de se vêtir autrement qu'à partir de chair et de peaux animales, le développement technologique de nos dernières décennies nous permet de nous tourner vers



d'autres solutions. Nous savons aussi tous désormais ce qui se passe dans les abattoirs – et nous ne reviendrons pas sur ces images insoutenables que nous livrent régulièrement les journaux ou les réseaux sociaux. Consommer végan représente alors un mode de consommation militant, qui donne l'assurance de ne cautionner aucunement les agissements de certains éleveurs ou fabricants, et qui ouvre la voie vers une consommation alternative, dont sont exclus les animaux. La bonne nouvelle, c'est que ce mode de consommation se développe vitesse grand V, en particulier dans les pays anglo-saxons. Et si la France est encore à la traîne, on trouve de plus en plus de lieux où consommer végan.

MANGER VÉGAN, C'EST MALIN... POUR LA SANTÉ

Grâce à sa nature 100 % végétale, l'alimentation végane apporte de bonnes quantités de fibres, d'antioxydants, de minéraux, de vitamines et d'oméga 3 de type ALA, ainsi que de protéines végétales présentes dans les céréales complètes, les légumes

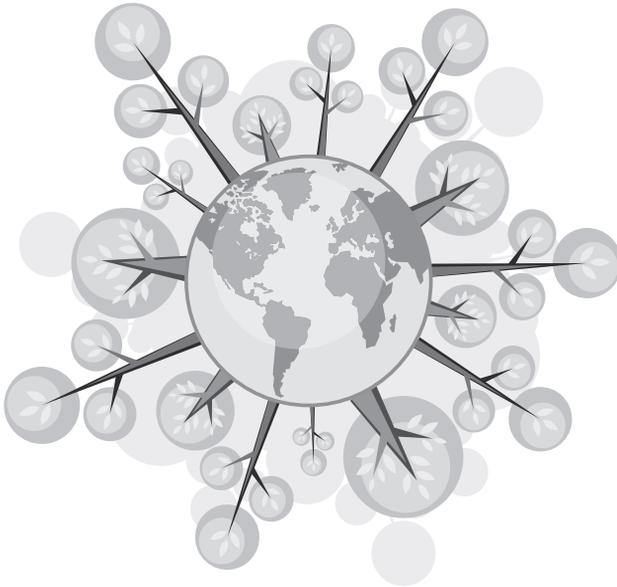


secs, les graines, les noix et les oléagineux. Voilà déjà une bonne base d'alimentation saine. Ensuite, puisqu'ils ne contiennent aucun produit animal, les menus végétariens sont aussi pauvres en cholestérol et généralement mieux équilibrés en acides gras essentiels (oméga 3 et 6) que les menus classiques. Sans oublier que les viandes, surtout celles de piètre qualité, véhiculent des composés chimiques peu recommandables. Manger végétarien nous donne ainsi de bonnes armes pour éviter les maladies cardiovasculaires, certains cancers (notamment digestifs), l'hypertension artérielle... Mais, parallèlement, le végétarisme présente un risque élevé de carences, si on ne veille pas à équilibrer parfaitement ses menus. D'où l'intérêt de bien connaître les aliments que nous mettons dans notre assiette.

CONSOMMER VÉGAN, C'EST MALIN... POUR LA PLANÈTE

Ne pas consommer de viande, c'est un moyen direct d'agir sur la préservation de la planète. En effet, l'élevage est responsable en grande partie des émissions de gaz à effet de serre, de la déforestation, et mobilise une grande partie des ressources en eau de la planète. La viande, plus que tout autre aliment, coûte cher à la planète. Un rapport de la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'alimentation et l'agriculture) de 2013 estime que l'élevage de bétail dans le monde est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre liées aux activités humaines, c'est-à-dire environ 7 milliards de tonnes de CO₂. Certaines viandes sont aussi plus « consommatrices » que d'autres : la production de 1 kg de viande bovine représente 27 kg de gaz à effet de serre (GES, en équivalent CO₂), celle de viande d'agneau 39 kg, le porc 12,1 kg, la dinde 10,9 kg et le poulet 6,9 kg. Mais,

bien que moins impactantes sur le plan des gaz à effet de serre, le poulet et le porc posent d'autres soucis pour l'environnement : la pollution des eaux. À cause d'une alimentation dopée en nutriments, les déjections de ces animaux entraînent un taux d'azote supérieur à la normale dans les eaux rejetées. C'est le problème des algues vertes, qui prolifèrent sur les côtes, et la perturbation des écosystèmes marins. La production de viande demande également beaucoup d'eau. Produire 1 kg de viande de bœuf de façon industrielle nécessite environ 15 000 litres d'eau, 1 kg de porc 4 600 litres et 1 kg de poulet 4 100 litres. Bien plus que l'eau nécessaire à la culture du riz (1 400 litres/kg), du blé (1 200 litres/kg) ou du maïs (700 litres/kg).



La FAO estime que 70 % de la surface agricole mondiale est utilisée soit pour faire pâturer du bétail, soit pour produire des céréales destinées à leur alimentation. Le besoin en terres agricoles pousse ainsi à la déforestation, notamment des forêts d'Amérique du sud. À la place, on plante du soja (principalement OGM). Et moins de forêt, c'est aussi moins d'émissions de dioxyde de carbone absorbées. Outre l'élevage, l'industrie du tannage du cuir est également hautement polluante (via l'utilisation du chrome VI et de plusieurs dizaines, voire centaines d'autres produits chimiques ajoutés) et consommatrice d'eau. La production de cuir rejette donc une quantité astronomique de déchets chimiques et organiques dans l'air et l'eau des pays producteurs de cuir, et pollue au passage les rivières, lacs, réservoirs voire puits d'eau potable. Consommer végétal, c'est donc tout simplement ne pas participer à toute cette industrie.

SAVOIR ÉQUILIBRER SES APPORTS

Du fait de l'absence de tout produit carné, les menus végétaliens mal équilibrés peuvent manquer de certains nutriments : protéines,



vitamine B12, oméga 3... Il faut donc impérativement penser à mettre certains ingrédients au menu.

Les protéines

L'idée est de se tourner vers des aliments sources de protéines complètes, ou de combiner plusieurs aliments pour obtenir la totalité des acides aminés essentiels. Les légumineuses (pois chiches, lentilles, haricots secs, pois cassés...) manquent en effet de méthionine, et les céréales (riz, blé, avoine, fonio...) manquent de lysine. Elles doivent donc être associées au cours du repas ou de la journée (voire au cours de la même semaine, selon de récentes études) pour bien être assimilées. Les oléagineux (noix, pistaches, amandes, cacahuètes...) et graines (courge, chanvre, chia, lin...) entières ou germées sont eux aussi gorgés de protéines et nutriments. On joue donc les associations : céréales + légumes secs ; céréales + graines ou noix ; légumes secs + graines ou noix...

Il existe aussi dans les magasins bio ou végans des préparations de protéines végétales en poudre, à base de pois, de soja, de chanvre, de graines de courge, de riz... Leur gros avantage : booster les recettes en protéines facilement assimilables et 100 % végétales – smoothies, boissons végétales, soupes, gratins, gâteaux, pains... On profite également des apports en fibres, en oméga 3 ou en autres nutriments intéressants (calcium, magnésium...) du végétal de départ.

Petit bémol : elles peuvent renfermer des antinutriments, présents dans les végétaux dont elles sont tirées. Ces composés, comme l'acide phytique ou les saponines (présents surtout dans les céréales complètes), empêchent l'assimilation des minéraux comme le zinc, le fer ou le calcium. Les lectines (présents surtout

dans les légumineuses mais aussi dans les céréales complètes) sont quant à eux agressifs pour la muqueuse intestinale* (un peu comme le gluten), donc facilitant la survenue d'allergies, d'intolérances alimentaires voire de pathologies auto-immunes. Si vous n'avez pas de problème intestinal ni ne souffrez d'une maladie auto-immune, pas de souci a priori. Dans le cas contraire, soyez prudent, et évitez de les intégrer à des préparations crues (dans un smoothie par exemple). En effet, la cuisson détruit en grande partie des lectines, et tant mieux. Aussi, mieux vaut utiliser des préparations cuites, surtout s'il s'agit de protéines de pois ou d'autres légumineuses (pains, gâteaux, pâtes à tartes, gratins, galettes végétales...). Évidemment, ces mises en garde sont surtout valables si vous en consommez de grandes quantités. Si vous en consommez de temps en temps, et que vous avez par ailleurs une alimentation riche en nutriments protecteurs (fibres, zinc, glutamine...), cela ne pose aucun problème.

Les meilleures sources véganes de protéines

Les aliments sources de protéines végétales complètes :

- Tofu
- Tempeh
- Seitan
- Protéines de soja texturées...

Les légumes secs

- Lentilles
- Pois chiches
- Haricots secs (blancs, rouges, noirs)
- Flageolets
- Pois cassés...

* Et les autres muqueuses de l'organisme, visiblement. Attention si vous avez tendance aux infections respiratoires par exemple, une trop grande quantité de lectines au quotidien peut favoriser la perméabilité de ces muqueuses également.

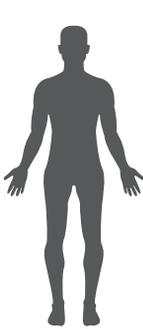
Les céréales et assimilées

- Sarrasin
- Riz complet
- Quinoa
- Amarante
- Blé complet et dérivés (semoule, boulgour, pâtes...)
- Blé Kamut
- Épeautre
- Millet...

Les graines, noix et oléagineux

- Noix
- Pistaches
- Noisettes
- Amandes
- Noix de cajou
- Noix de macadamia
- Noix du Brésil
- Pignons
- Graines de courge
- Graines de lin
- Graines de chanvre
- Graines de chia...

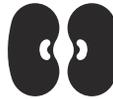
BESOINS EN PROTÉINES POUR UN ADULTE ET PAR JOUR



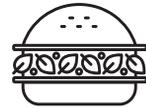
HOMME DE
75 KG : 60 G



Lentilles avant
cuisson : 18 g/70 g



Haricots noirs avant
cuisson : 15 g/70 g



Steak végétal :
13 g/100 g



Tofu : 15 g/100 g



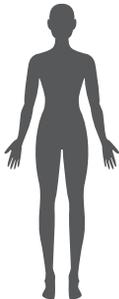
Bagel :
9 g/unité



Spaghettis
avant cuisson :
8 g/60 g



Beurre de
cacahuète :
8 g/2 c. à soupe



FEMME DE
60 KG : 48 G



Jus de soja :
7 g/20 cl

« Yaourt » au soja :
6 g/150 g



Pain complet :
5 g / 2 tranches

Pomme de terre :
4 g/1 pomme de
terre moyenne



Le fer

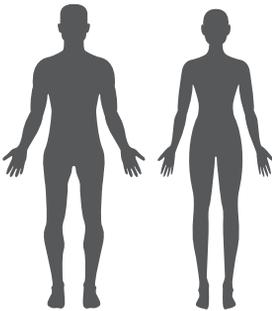
Le fer est essentiel pour prévenir les risques d'anémie. Dans les aliments, il est présent sous deux formes : héminique et non héminique. Le fer héminique se trouve dans les produits d'origine animale, et le non héminique, dans les végétaux (ainsi que dans les produits animaux). Le fer héminique semble le mieux assimilé, et le fer non héminique, un peu moins. Certaines études affirment, au contraire, que l'organisme serait capable de s'adapter à son régime, végétalien ou omnivore, pour assimiler aussi bien le fer que possible, quelle que soit sa source. En attendant, une chose est sûre : l'absorption du fer est favorisée par la présence, au cours du même repas, de vitamine C (poivrons rouges, brocolis, baies type cassis, agrumes...), ou par la lactofermentation. Ce processus rend en effet les minéraux des aliments plus solubles, dont le fer : l'acide lactique augmente le nombre de molécules de fer solubles. En revanche, on évite de consommer en même temps du calcium en excès, des tanins (thé vert, thé, café...) ou des oxalates (épinards, rhubarbe...) qui contrarient l'assimilation du fer.

Les meilleures sources véganes de fer

- Algues kombu et dulce
- Levure de bière
- Cacao
- Graines de sésame et de pavot
- Amarante
- Germe de blé
- Quinoa
- Graines de tournesol et de lin
- Lentilles
- Pistaches
- Millet
- Ortie
- Haricots secs
- Pois chiches
- Noisettes
- Persil
- Sarrasin
- Noix du Brésil
- Figes séchées
- Riz complet
- Cresson et mâche
- Noix de Cajou...

Note : le risque d'anémie à cause d'une carence en fer existe chez les végétariens (surtout pour les femmes à cause du cycle menstruel), mais, au final, pas plus que chez les omnivores. Le meilleur moyen de la détecter à temps : faire faire une fois par an un dosage sanguin de ferritine...

BESOINS EN FER POUR UN ADULTE ET PAR JOUR



HOMME :
9 MG/JOUR

FEMME :
16 MG/JOUR



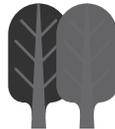
100 g de haricots
rouges* : 9,4 mg



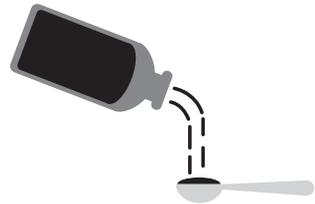
100 g de pois
chiches* : 6,2 mg



100 g de lentilles* :
7,5 mg



100 g de pousses de
betterave : 1,8 mg



2 c. à soupe de mélasse
noire (25 g) : 1,2 mg

(*avant cuisson)

Pour accroître l'absorption du fer, on pense à manger des aliments sources de vitamine C au même repas, comme des agrumes, des fruits rouges ou du persil frais.

Nous espérons que cet extrait
vous a plu !



Vivre végétan, c'est malin
Carole Garnier



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,
invitations et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

L E D U C . S
E D I T I O N S