



Défi de 30 jours à base de plantes



Des fruits colorés. Des légumes savoureux. Des noix et des graines nourrissantes. Les plantes nous fournissent tous les meilleurs nutriments de la planète ! Et manger plus de végétaux présente de nombreux avantages. Vous consommez moins de calories que les viandes ou les céréales raffinées. Vous obtenez plus de vitamines que les aliments transformés. Et c'est meilleur pour l'environnement. Alors, profitons de ces avantages et savourons de délicieux aliments d'origine végétale !

Votre mission : Essayez de prendre un repas à base de plantes chaque jour pendant 30 jours. Utilisez le guide ci-dessous pour vous aider ! Si vous n'aimez pas une idée ou si vous n'avez pas les ingrédients nécessaires, essayez ce jour-là de suivre votre propre plan à base de plantes.



Cochez tous les jours où vous avez pu essayer un repas à base de plantes. Cliquez sur les cases à gauche de chaque jour ou imprimez ce document et remplissez-le à la main.

1



Commençons par les bases. Consultez **votre guide pour une alimentation saine à base de plantes** pour obtenir des conseils sur la façon de transformer un seul repas par jour en une véritable centrale alimentaire à base de plantes.

2



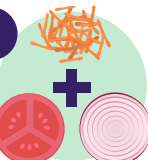
Il n'est pas nécessaire de devenir totalement végétarien pour bénéficier des bienfaits sur la santé ou pour relever ce défi. Il suffit de prendre au moins un repas à base de plantes chaque jour. Voici **12 façons d'essayer un repas à base de plantes** pour le déjeuner, le dîner ou le souper.

3



Peser les portions ? Mesurer les portions ? Il existe une solution plus simple. Il suffit d'utiliser vos yeux ! Essayez le **modèle de l'assiette équilibrée** pour obtenir un repas bien équilibré avec des légumes, des féculents naturels et des protéines d'origine végétale.

4



Ajouter des tomates, des oignons, des carottes râpées et des légumes verts est plus facile que vous ne le pensez ! Apprenez à **remplir votre journée de fruits et de légumes**.

5



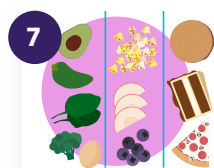
« Mais comment puis-je obtenir des protéines sans viande ? ». Ne cherchez pas plus loin. Voici quelques délicieuses **sources de protéines végétariennes et végétaliennes** pour vous donner de l'énergie.

6



Une salade savoureuse est un moyen facile de prendre au moins un repas à base de plantes au cours de la journée. Apprenez à **préparer une salade équilibrée et satisfaisante** que vous apprécierez.

Défi de 30 jours à base de plantes



7

Certains aliments sont des aliments « toujours ». D'autres sont des aliments « de temps en temps ». Et d'autres sont destinés à des occasions spéciales. Mais quels sont ces aliments ? Consultez [cet article](#) pour le savoir et planifier un repas sain.



8

Certes, les aliments d'origine végétale sont bons pour la santé et ont un goût délicieux. Mais les préparer peut prendre du temps. Voici donc quelques [options de légumes faciles à préparer pour les personnes occupées](#). Toute la saveur en une fraction du temps !



9

Il n'est pas nécessaire d'acheter des produits frais pour profiter de fruits et légumes savoureux. Les produits surgelés sont souvent conservés au summum de leur fraîcheur ! Voici [quatre excellents fruits et légumes du congélateur](#) à essayer.



10

Des couleurs différentes dans la nature signifient des nutriments différents pour votre corps. Alors, [achetez l'arc-en-ciel](#) ! Choisissez une variété de fruits et de légumes colorés pour offrir à votre corps toutes sortes de vitamines.



11

Soyons créatifs ! Essayez cette recette de [burrito aux haricots noirs et au chou vert](#), savoureuse et rassasiante. C'est une excellente façon de remplacer les viandes et les tortillas transformées par des ingrédients délicieux que l'on trouve dans la nature.



12

Les produits à base de grains proviennent également de plantes. Plus ils sont proches de leur forme naturelle (comme le granola ou l'avoine coupée en morceaux), plus ils sont « entiers ». [Explorons les grains entiers dans votre garde-manger](#) pour voir quelles sont les options savoureuses que vous avez déjà !



13

Vous avez envie de grignoter ? Prenez une poignée [d'amandes](#). Elles sont riches en protéines, en antioxydants et en fibres. Une façon parfaite de satisfaire votre envie de croquer.



14

Parfois, la journée nous échappe. Pour ces moments occupés, voici quelques [légumes super pratiques \(et deux recettes faciles\)](#).



15

Les aliments d'origine végétale sont sains et meilleurs pour la santé. Mais même les légumes peuvent contenir trop de calories s'ils sont frits ou enduits d'huile. Voici les [options de cuisson les plus saines](#), qui vous permettront de vous assurer que vos repas à base de plantes restent conformes à vos objectifs de santé.

Défi de 30 jours à base de plantes

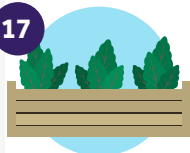


16



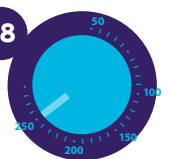
Vous avez atteint la moitié du défi ! Comment vous sentez-vous ? Notez les aliments d'origine végétale et les stratégies qui ont le mieux fonctionné pour vous. Gardez cette liste à portée de main afin de pouvoir continuer à relever ce défi et au-delà !

17



L'épicerie n'est pas le seul endroit où trouver les meilleurs fruits, légumes, noix et haricots que vous aimez. Vous pouvez planter des **superaliments savoureux pour les quatre saisons**, directement dans votre propre jardin !

18



Allumez le four et libérez la saveur de vos légumes préférés. Consultez ce **guide sur le rôtissage facile des légumes** pour obtenir un peu de nourriture réconfortante - et beaucoup de goût.

19



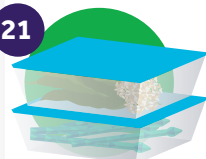
Vous en avez assez de cuisiner à la maison ? Donnez un coup de fouet à vos recettes habituelles à base de plantes ! Apprenez à **pimenter vos plats maison en leur donnant une touche digne d'un restaurant**.

20



Les légumes sont naturellement riches en vitamines et en nutriments. Mais certains, comme les pommes de terre, le maïs et les pois, contiennent davantage d'amidon. Ils peuvent donc ajouter des glucides et des sucres à vos repas quotidiens. Privilégiez donc les **légumes non féculents** to fill up half your plate.

21



Faire ses courses en achetant des aliments à base de plantes est un excellent moyen de relever ce défi ! Mais vos provisions se gâtent-elles sans cesse ? Découvrez les **meilleures méthodes de conservation** des fruits et légumes pour qu'ils durent longtemps.

22



Vous pouvez dîner à l'extérieur et vous pouvez cuisiner à la maison mais il existe une autre option. Avez-vous pensé à un service de livraison de repas ? Ils sont très pratiques et souvent plus sains que les restaurants. Voici un guide pratique **de services de livraison de repas**. L'un d'entre eux pourrait vous convenir !

23



Manger des plats à base de plantes est un moyen efficace d'aider la planète et il y a beaucoup d'autres choses saines que vous pouvez faire pour protéger l'environnement ! Voici **huit petits moyens d'être en bonne santé et de réduire votre empreinte carbone**.

24



Prenez un moment aujourd'hui pour ralentir et **manger avec intention**. Lorsque vous laissez vos objectifs guider votre plan d'alimentation, vous vous sentirez mieux dans vos choix.

Défi de 30 jours à base de plantes



25

Vous habitez loin d'une épicerie ou d'un restaurant proposant des plats sains ? Les zones de ce type sont souvent appelées « déserts alimentaires ». Découvrez comment vous pouvez **trouver des options saines dans les déserts alimentaires**.



26

Il est temps de rendre **votre cuisine plus saine** ! Il suffit de quelques mesures simples pour qu'il soit beaucoup plus facile de choisir des aliments d'origine végétale plutôt que des en-cas et des friandises hautement transformés.



27

Faites le plein de légumes avec notre recette de **bol à tacos chargé**. Vous obtiendrez des tonnes de nutriments et un repas appétissant !



28

Saviez-vous que vous pouviez même choisir un lait à base de plantes ? Que ce soit pour le café, les œufs brouillés ou simplement pour un bon verre seul, voici **votre guide pour le lait et les options de lait à base de plantes**.



29

Vous avez presque terminé le défi ! Finissons-en en beauté avec de nouvelles découvertes. Voici **trois aliments verts surprenants qui ont un grand pouvoir nutritionnel, ainsi que de délicieuses recettes à savourer**.



30

Félicitations ! Vous avez relevé le défi. Bravo ! Mangez encore un repas à base de plantes aujourd'hui. Ensuite, écrivez ce que vous avez appris de ce défi. Quelles sont les stratégies qui ont fonctionné pour vous ? Gardez-les à l'esprit pour continuer à manger sainement et à profiter des bienfaits de la nature !