

Découvrez l'alimentation végé
de façon simple et agréable.

Découverte Végé

Semaine Végé:

Menus

Par Élise Généreux

Jour 1

Déjeuner: 1/4 de tasse noix mélangées, 1/2 tasse fruits et 1/2 tasse de boisson de soya

Dîner: Wrap à tartina de tofu et soupe cari-lentilles

Souper: Poivrons farcis et salade verte

Jour 2

Déjeuner: Smoothie déjeuner

Dîner: Bol de bouddha aux pois chiches

Souper: Spaghetti bolognaise

Jour 3

Déjeuner: Muffin aux bananes et jus d'orange

Dîner: BLT Végé et crudités

Souper: Salade mexicaine dans un bol en tortilla

Jour 4

Déjeuner: Bagel, fromage à la crème et 1/2 tasse de petits fruits

Dîner: Salade de légumineuses

Souper: Tofu général Tao, riz et légumes

Jour 5

Déjeuner: Sandwich déjeuner

Dîner: Salade concombres et pois chiches

Souper: Pizza toute garnie et salade César

Une semaine
de menus, recettes
et liste d'épicerie

Végé+Simple

Des livres numériques de recettes:

1

Mes classiques réinventés

10 recettes simples, délicieuses et réconfortantes... en version Végé!

- 1- Vol-au-vents
- 2- Tofu parmigiana
- 3- Pâté chinois
- 4- Brochettes de tofu marinées
- 5- Hamburger steak
- 6- Club sandwich
- 7- Tacos
- 8- Pâté au poulet sans poulet
- 9- Macaroni chinois
- 10- Sloppy Joe

2

Sandwichs faciles

- Ciabatta aux légumes du jardin
- Bagel au foulet
- Wrap aux filets végé panés
- Légumes et pommes caramélisées sur pain baguette
- Sandwich au houmous

3

Recettes faciles et végé!

- Soupe aux pois chiches
- Salade de légumineuses sucrée
- Galettes de pommes de terre hachées ("Hashbrowns")
- Riz mexicain
- Macaroni au fauxmage
- Galettes à l'avoine et aux pépites de chocolat

Le programme Découverte Végé, c'est aussi:

Guide PDF

Toutes les informations importantes:



Guide de départ

Guide pdf: Les outils et aliments indispensables:

*Mes indispensables
VÉGÉ*



Tout pour cuisiner végé simplement!

Des capsules vidéos:

Semaine Végé: Jour 1 - Les mythes

1ère journée de la Semaine Végé: Les mythes s
l'alimentation v&eau...

Semaine Végé: Jour 2 - Les Avantages

2e journée de la semaine Végé: Les avantages c
végé. N...

Semaine Végé: Jour 3 - Les ressources

3e journée: Les ressources. N'hésitez pas à pos
questions dans les co...

Semaine Végé: Jour 4 - Les Alternatives

4e journée: Les alternatives N'hésitez pas à po
questions da...

Semaine Végé: Jour 5 - L'aspect social

Journée 5: L'aspect social N'hésitez pas à pose
questions dans...

Bilan

Plus:

- Réponses à vos questions
- Accompagnement par courriel
- Adhésion au groupe Facebook privé
- Application mobile
- Et une recette bonus de ragoût végétal!

[Cliquez ici pour avoir accès](#)
[au programme](#)

