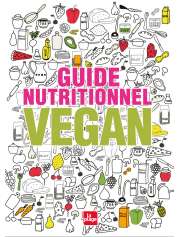
**Guide nutritionnel Vegan**

**Sonja Reifenhäuser** (traduit de l'allemand par Catherine Schiellein)

La Plage

9782842214579

112 pages

6,50 euros

Date de parution : 07/01/2016

*08 janvier 2016*

Couverture souple mais solide, petit format qui tient dans une poche, ce guide, extrêmement pratique vous accompagnera dans vos courses pour peu que vous soyez adepte du régime végétalien ou curieux de le découvrir.

Elaboré par une nutritionniste allemande, c'est un ouvrage complet pour explorer ce type d'alimentation en toute sécurité, sans risquer les carences. Le premier, d'ailleurs à être publié en France, pour répondre notamment à l'augmentation constante, depuis quelques années maintenant, des personnes végétariennes au sein de l'Europe entière.

Absolument pas exclusif ni intégriste, le livre s'adresse également à toute personne curieuse de découvrir une autre façon de se nourrir, peut aider à diminuer sa consommation de viande sans pour autant la bannir complètement. A défaut de vous convaincre, il peut apporter du changement dans votre alimentation, réveiller des saveurs méconnues, aider à mieux comprendre les comportements végétaliens ; les raisons éthiques et médicales, écologiques et environnementales qui animent ces personnes.

Après avoir défini les besoins fondamentaux de l'organisme et identifier les protéines indispensables au bon fonctionnement du corps humain, l'ouvrage propose une liste d'aliments végétaliens pour composer une alimentation saine et variée et apporte des solutions pour remplacer la viande, le fromage, le lait, les produits laitiers, les œufs et même le miel.

Puis, pour vous convaincre qu'il est possible d'apprécier la cuisine vegan, quelques recettes pour se lancer, simples et rapides, incitatives. Ensuite un tableau des aliments végétaux de base (céréales, fruits, légumes, champignons, légumineuses, herbes, corps gras) dans lequel sont répertoriés la valeur énergétique et le contenu en éléments nutritionnels de chaque aliment. A ce tableau s'ajoute celui des principaux produits finis (pâtes à tartiner, margarines, galettes de riz, farines, pâtes, laits végétaux, etc.) et enfin une liste des super-aliments pour donner un coup de pouce à l'organisme (chia, goji, chanvre, coco, spiruline, etc.).

Un index alphabétique en fin de volume permet de se repérer facilement et rapidement. Efficace et concis, simple d'utilisation. Une bonne entrée en matière dans la philosophie vegan.

*A découvrir aux éditions* [*La Plage*](http://www.laplage.fr/ecologie/Dietetique/Guide-Nutritionnel-Vegan_0005_275_.html)*.*

Cécile Pellerin

**Guide nutritionnel Vegan, Sonja Reifenhäuser,** Catherine Schiellein**,** La Plage, 9782842214579

Cuisine