

Le grand livre de l'alimentation végétalienne

100 recettes vegan saines et faciles pour apprendre à manger autrement sans risque et sans carences paru aux éditions Leduc.S et co-écrit avec la talentueuse [Alix Lefief-Delcourt](#).

C'est avec une joie non dissimulée que je vous fais part de la sortie de mon nouveau livre "[Le grand livre de l'alimentation végétalienne : Le mode d'emploi complet pour apprendre à manger autrement sans risques ni carences](#)". Dans ce livre, vous retrouvez :

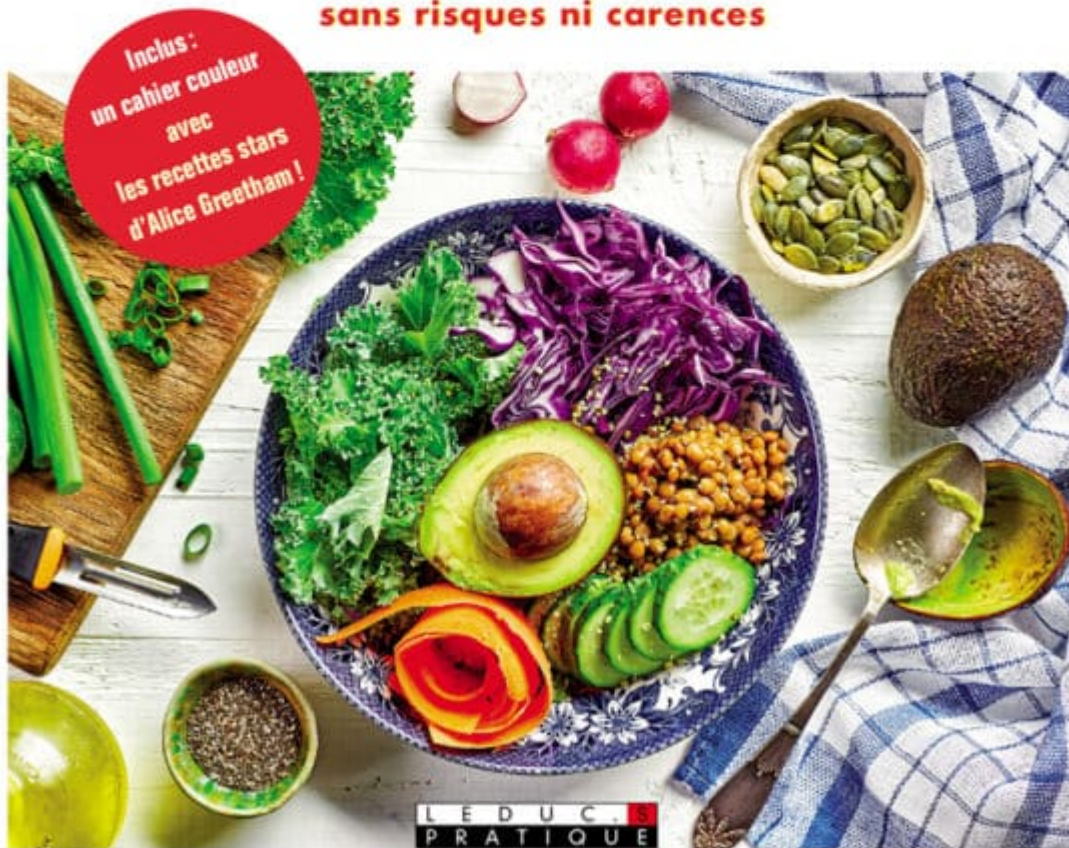
- tout ce que vous devez savoir pour adopter une alimentation végétalienne équilibrée : les meilleures sources de vitamines, protéines, fer, calcium, oméga-3... ;
- votre petite épicerie végétalienne : fruits et légumes, laits, crèmes et beurres végétaux, graines et oléagineux, céréales, légumineuses, produits dérivés du soja, superaliments, huiles, etc.
- des conseils et astuces pour manger végétalien à tous les âges ;
- plus de 100 recettes végétaliennes saines et faciles pour toute l'année.

ALICE GREETHAM ALIX LEFIEF-DELCOURT

Préface du Dr Jérôme Bernard-Pellet, médecin-nutritionniste

LE GRAND LIVRE DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE

**Le mode d'emploi complet
pour apprendre à manger autrement
sans risques ni carences**



L'ouvrage est préfacé par le médecin nutritionniste Jérôme Bernard-Pellet et comporte les témoignages de Sophie, l'auteure du blog [Enfant Végé](#), et de Thierry, sportif et kinésithérapeute à Aix-en-Provence, ainsi qu'une interview d'Hervé Berbille, ingénieur agroalimentaire et spécialiste du soja dans l'alimentation (interview que vous pouvez retrouver

en intégralité [sur mon blog](#)).

J'ai pris beaucoup de plaisir à écrire ce livre, notamment la partie introductive que je trouve très fournie et bien utile pour ceux et celles qui souhaitent adopter une alimentation végétale mais qui ont peur de se planter...

Les recettes sont entièrement végétales et beaucoup sont sans gluten et sans fruits à coque. Il est facile de reconnaître ces dernières par un picto spécifique. Mea-culpa pour la recette du banana bread qui n'est pas sans gluten, contrairement à ce qu'indique le picto... vous pouvez cependant retrouver une recette de banana bread sans gluten ici, [sur mon blog](#).

Comme nombre d'entre vous m'a fait part de ce souhait, les recettes sont classées par saisons ! Vous retrouverez également, en plus d'un index classique, un index des recettes sans gluten et sans fruits à coque, un index des ingrédients et des nutriments, ainsi que des idées de menus pour les petites et les grandes occasions, et mon carnet des bonnes adresses partout en France.



Dans la première partie du livre, vous retrouverez le B.A.-BA du végétalisme, des focus sur les protéines, la vitamine B12, les différents nutriments, ainsi que des conseils pour manger végétal à tous les âges de la vie. Vous découvrirez également nos ingrédients chouchou et aurez toutes les clés en main pour

revoir vos placards en douceur !

Comment remplacer la viande, le poisson, les œufs, le beurre, le lait... ? Nous vous expliquons tout en détail et diffusons dans ces pages des recettes simples à avoir toujours sous la main !! Et puisqu'on parle recettes, la seconde partie du livre contient plus de 100 recettes faciles et gourmandes. Retrouvez dans "Le grand livre de l'alimentation végétalienne" les meilleures recettes de mon blog et de mes e-books ainsi que plusieurs nouveautés. 80 d'entre elles sont sans gluten et 60 sans fruits à coque.

"Le grand livre de l'alimentation végétalienne : Le mode d'emploi complet pour apprendre à manger autrement sans risques ni carences" est disponible à la vente au prix de 18 euros chez vos libraires et [sur le web](#). Comme toujours, je vous conseille de le feuilleter avant de vous le procurer, afin d'être certain(e) qu'il corresponde à vos besoins. N'hésitez pas à l'offrir autour de vous également !

Concours (terminé)

Ma maison d'éditions Leduc.S me propose de vous faire remporter 5 exemplaires de "Le grand livre de l'alimentation végétalienne" ! Pour jouer, il faut être abonné à ma [page Facebook](#) ou mon [compte Instagram](#) (à m'indiquer en commentaire). Ensuite, notez en commentaire de cet article la raison pour laquelle vous souhaitez gagner mon dernier livre. Tout ceci avant le dimanche 25 mars à minuit (concours ouvert à tous). Les gagnants seront contactés par e-mail la semaine prochaine. Bonne chance !

Résultats

Olala, je n'en reviens pas...!! Quel accueil vous faites à mon

nouveau livre, merci mille fois pour vos belles et nombreuses participations !! Il n'y a pas 5 gagnants mais 6 finalement (Hélène, Marion, Jujutine, Aurélie, Anne-Marie et Sakura). Ces derniers ont reçu un e-mail. Si vous n'avez pas reçu de courriel de ma part c'est que malheureusement, vous n'avez pas remporté votre exemplaire de "Le grand livre de l'alimentation végétalienne : Le mode d'emploi complet pour apprendre à manger autrement sans risques ni carences" et j'en suis sincèrement désolée. Merci pour tous vos messages d'amour, de joie, de douceur... Continuez à cheminer et à briller. Soyez heureux surtout. Vous le méritez.

[themoneytizer id=13364-16]