



## 2

### ENTOUREZ LA BONNE RÉPONSE :

#### En France



Chaque jour, on abat :

**750 000**

**1 million**

**3 millions**

d'animaux terrestres ?



L'élevage intensif des lapins représente :

**30 %**

**60 %**

**99,9 %**

de la production ?



On nourrit les animaux avec :

**plus d'1 million**

**3,5 millions**

**8 millions**

de tonnes par an de soja de provenance du continent sud-américain ?

*(directement responsable de la déforestation)*

## 3

### RELIEZ LES PHRASES ENTRE ELLES :

Un burger classique émet ●

Un burger végétal émet ●

Les légumineuses ●

● sont un aliment idéal pour remplacer la viande selon le Haut Conseil pour la santé publique.

● 3879 g éq.CO<sub>2</sub>

● seulement 511 g éq.CO<sub>2</sub>



## 4

### VRAI OU FAUX ?

Apposez la croix dans la case correspondante :

**VRAI**

**FAUX**

Le nombre de réservations pour un repas vegan dans les restaurants français a été multiplié par 6 ces dernières années.		
L'élevage aujourd'hui est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre (soit plus que tous les transports réunis).		
Les laits végétaux permettent de personnaliser les desserts et d'apporter encore plus de goût.		
80 % des Français se montrent favorables à ce que la restauration collective ait l'obligation de proposer des menus végétariens équilibrés.		
L'offre végane représente en moyenne 25 % du chiffre d'affaires des restaurants qui proposent ce choix.		
Proposer un menu 100 % végétal, permet à un grand nombre de personnes de pouvoir se régaler sans se sentir jugé ou rejeté et sans avoir à demander un menu spécifique au préalable.		
Le véganisme est adapté à tous les stades de la vie et convient aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent, aux nourrissons, aux enfants, aux adolescents ainsi qu'aux sportifs.		
41 % des chefs des cuisines collectives constatent une demande croissante de leurs convives pour des plats contenant des protéines d'origine végétale.		
Pour réduire son empreinte carbone, adopter un régime végétarien est beaucoup plus efficace que manger local !		

# 5

## COMPLÉTEZ AVEC LES MOTS SUIVANTS :

- un mélange de fécule et d'eau
  - de la banane écrasée
  - une alternative prête à l'emploi
  - du bicarbonate et du citron
  - de l'aquafaba
- (liste non exhaustive)*



Pour obtenir une propriété moussante, comme les blancs en neige, il suffira d'utiliser ..... bien froide ou .....

# 6

## QUI SUIS-JE ?



Sportif vegan et multiple champion du monde en Formule 1, je suis .....



Footballeuse vegan, j'ai été championne du monde à deux reprises, je suis .....



Sportif vegan, j'ai établi un record mondial en soulevant un poids de 560 kg pendant 28 secondes, je suis considéré comme l'un des hommes les plus forts du monde, je suis .....



Première femme au monde à avoir décroché une étoile au guide Michelin pour sa cuisine végétane, je suis .....



« J'ai su me défaire de la viande et du sucre, et je me sens beaucoup mieux », je suis .....



# 7

## CITEZ 3 ALIMENTS ISSUS DE L'ALIMENTATION VÉGÉTALE RICHES EN :

Protéines	Fer	Calcium
.....	.....	.....
.....	.....	.....
.....	.....	.....