

ALIMENTATION ECORESponsable

Fais de ton mieux!

Ce défi vous propose d'adopter une alimentation sans viande pendant deux jours.

L'objectif ? Réduire votre impact sur l'environnement tout en découvrant à quel point les repas végétariens peuvent être simples, savoureux et équilibrés. En vous passant de viande pendant seulement 48 heures, vous faites un geste concret pour la planète, et vous prenez également soin de votre santé.

C'est une action facile à mettre en place, mais qui peut avoir des effets positifs importants à long terme.

Sans viande, respectueux de la planète !

Étape 1 : Planifiez vos repas

Avant de commencer, planifiez vos repas pour les deux prochains jours. Privilégiez les options végétales comme les légumes, les céréales, les légumineuses et le tofu. Pensez à trouver des idées savoureuses pour que la viande ne soit pas tentante.

Étape 2 : Évitez la viande

Pendant les deux prochains jours, évitez complètement la viande à tous les repas : bœuf, poulet, porc et poisson. Privilégiez les aliments d'origine végétale comme les salades, les sautés de légumes, les soupes de lentilles ou les burgers végétaux. Vous pouvez préparer vos propres plats, les commander à emporter ou essayer des applications mobiles conçues pour lutter contre le gaspillage alimentaire !

Le défi sera considéré comme terminé lorsque les participants partageront la preuve de leurs repas sans viande pendant 2 jours au moyen de photos, de réflexions écrites ou d'une publication sur les réseaux sociaux.



Co-funded by
the European Union



VOYAGER
EMPOWERING YOUTH.
TRANSFORMING
TOMORROW!