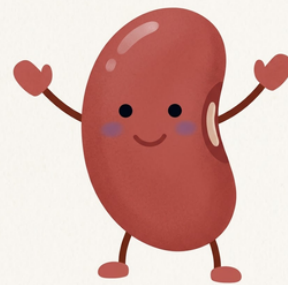




La Grande Semaine Végétale



du 25 septembre au 2 octobre 2026

OBJECTIFS

Découvrir les légumineuses
Reconnaitre les sources de
protéines végétales

DÉFI

Goûte un aliment que tu ne
connais pas encore !

LE SAVAIS-TU ?

Pour grandir, ton corps a
besoin de briques : les
protéines.

On peut les trouver dans la
viande, le poisson, les œufs,
mais aussi dans les
légumineuses et les
céréales.

POURQUOI UNE SEMAINE VÉGÉTALE ?

Manger plus de végétaux
et moins de viande :

- Pour la santé : cela donne de la force, protège ton cœur et te garde en forme.
- Pour la planète : cela économise l'eau, pollue moins et protège la nature.
- Pour les animaux : cela aide à mieux les respecter et à prendre soin d'eux.
- Pour le plaisir : c'est gourmand et c'est un super pouvoir pour changer le monde !

JE GOÛTE
JE DÉCOUVRE
JE GRANDIS



VENDREDI 25 SEPTEMBRE



AU MENU

Chili sin carne
Riz

DÉFI

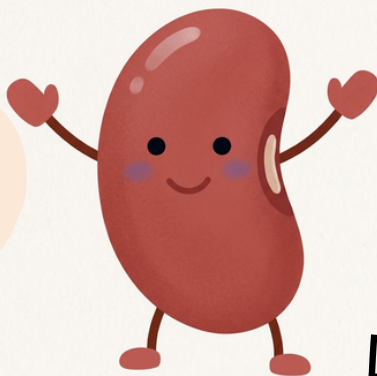
Compte le nombre de
haricots rouges que tu peux
voir dans ton assiette.

AUJOURD'HUI, ON DÉCOUVRE ...

Le chili sin carne est préparé
sans viande. Les haricots
rouges apportent
naturellement des fibres.
En les associant à des
céréales comme le maïs et le
riz, tu obtiens un plat riche
en protéines.



JE GOÛTE
JE DÉCOUVRE
JE GRANDIS



LE SAVAIS-TU ?

Les haricots rouges sont
des légumineuses.

Les légumineuses sont
cultivées depuis des
milliers d'années.

La Grande Semaine Végétale



VENDREDI 2 OCTOBRE



✦ AU MENU



JE GOÛTE
JE DÉCOUVRE
JE GRANDIS



Parmentier végétal

DÉFI

Cite deux autres recettes de
parmentiers.



LE SAVAIS-TU ?

Les lentilles sont des
légumineuses.

Elles sont naturellement
riches en protéines, en
minéraux et en fibres.



AUJOURD'HUI,
ON DÉCOUVRE ...

Notre parmentier végétal est
préparé avec des lentilles. Elles
permettent de varier les
sources de protéines tout en
apportant de l'énergie et des
nutriments pour bien grandir.



✦
**La Grande
Semaine
Végétale**