

Protéines végétales – 100 solutions délicieuses pour remplacer la viande !

Québec, le 10 octobre 2019 – Pratico Édition a récemment lancé le livre *Protéines végétales – 100 solutions délicieuses pour remplacer la viande !* de la collection « Avec Caty ». Grâce à cet ouvrage inspiré du *Guide alimentaire canadien*, il est maintenant possible d'intégrer plus de protéines végétales à votre alimentation.

Une recommandation du nouveau *Guide alimentaire canadien*

Avec les nouvelles recommandations du *Guide alimentaire canadien*, qui encouragent une plus grande consommation de protéines végétales – pour notre santé et celle de notre planète –, l'élaboration d'un ouvrage entièrement dédié à cette catégorie d'aliments tombait à point. Afin de vous démontrer les bienfaits des protéines végétales et, surtout, d'offrir des idées simples et accessibles à tous, notre équipe s'est associée avec Charlotte Geroudet, nutritionniste.

En plus d'offrir un dossier complet sur le sujet, vous trouverez, dans ce recueil, une foule de recettes vraiment satisfaisantes et goûteuses pour vous aider à diminuer votre consommation de viande et à intégrer plus de tofu, de légumineuses, de noix, d'arachides, de substituts à base de soya et d'autres protéines d'origine végétale à votre alimentation. Notre défi : vous faire bénéficier des vertus nutritionnelles des protéines végétales, et ce, tout en faisant grandement plaisir à vos papilles. Même les sceptiques seront confondus !

***Protéines végétales*, un ouvrage indispensable**

Ce livre renferme tout ce qu'il y a à savoir pour suivre les recommandations du tout nouveau *Guide alimentaire canadien*. Le livre *Protéines végétales – 100 solutions délicieuses pour remplacer la viande !* est **disponible en ligne**, sur le site Web boutique.pratico-pratiques.com, et **partout en kiosque dès maintenant** au coût de **29,95 \$**.

Pour en savoir plus ou pour planifier une entrevue, communiquez avec :

Gabrielle Picard

Chargée de projets communications et marketing

418 877-0259, poste 245

gpicard@pratico-pratiques.com

