



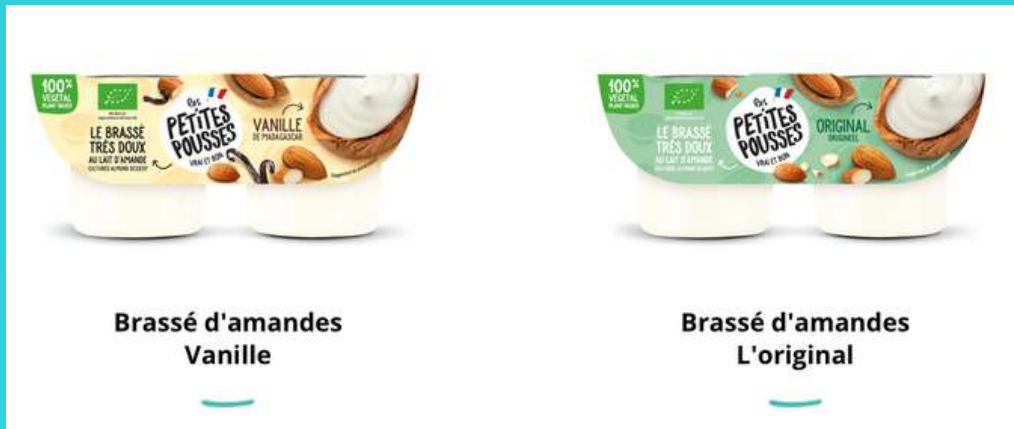
MISSION :

FACILITER LA TRANSITION ÉCOLOGIQUE TOUT EN FAISANT EN SORTE QUE TOUT
LE MONDE TROUVE SON BONHEUR A TABLE QUEL QUE SOIT LEUR RÉGIME
ALIMENTAIRE AFIN DE RÉDUIRE NOTRE IMPACT SUR L'ENVIRONNEMENT.

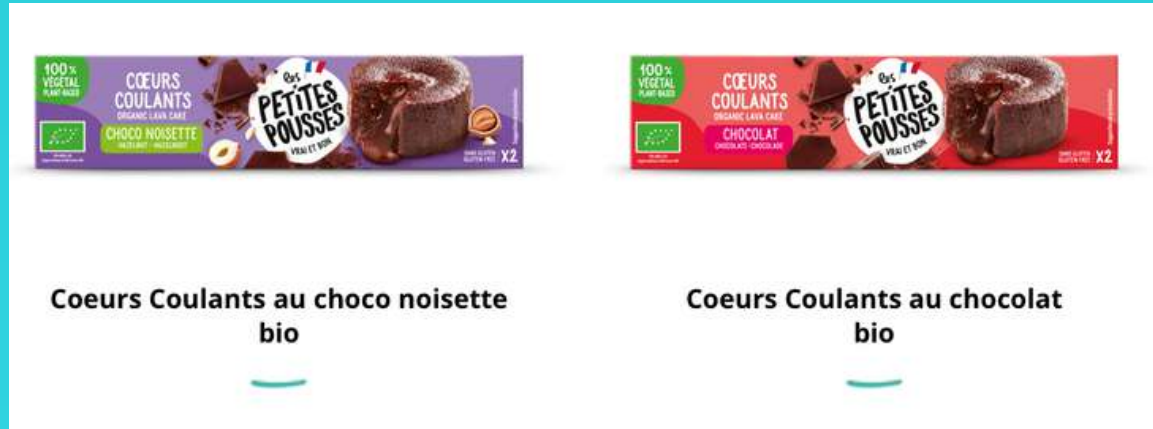


GAMME DE PRODUITS

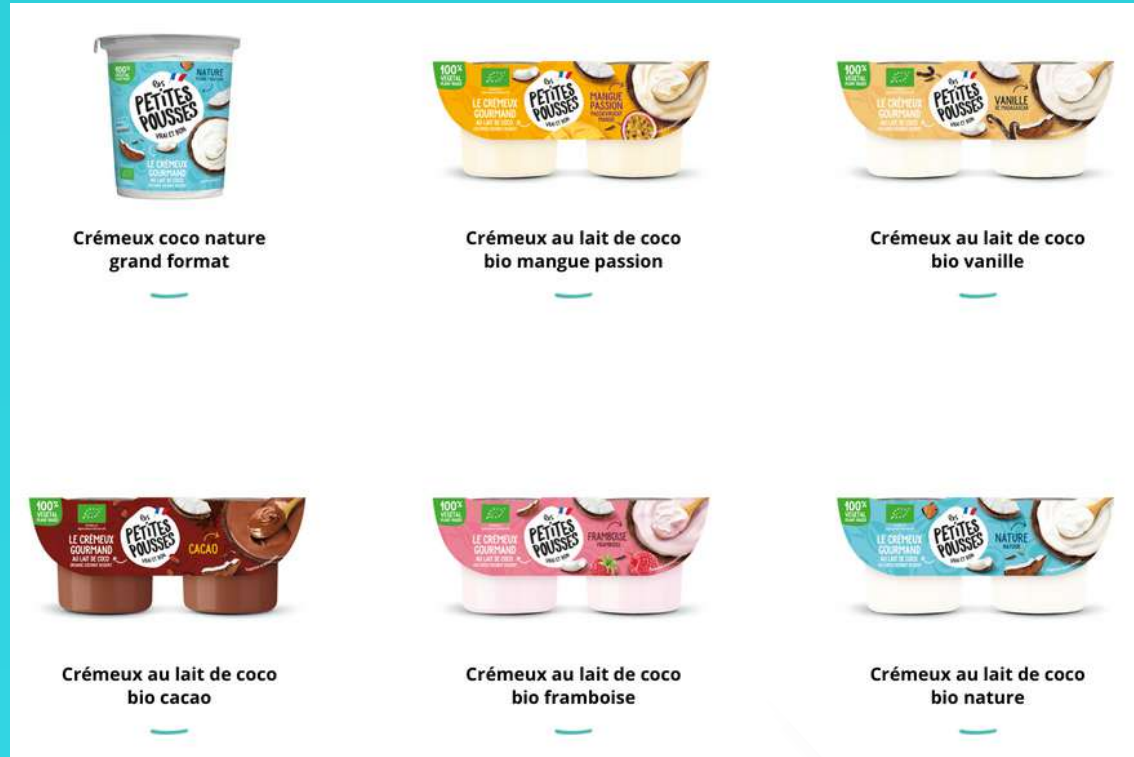
AU LAIT D'AMANDE :



COEURS COULANTS :



AU LAIT DE COCO :



WONDER PEA



COEUR DE CIBLE :

SALOMÉ 41 ANS :

MÈRE DE FAMILLE

TOLÈRE MOINS BIEN DES ALIMENTS (RÉDUIRE LE GLUTEN ET LE LAIT)

SOUHAITE SE SENTIR BIEN TOUT EN SE FAISANT PLAISIR

PREND SOIN DE D'ELLE (SALLE DE SPORT)

S'INTÉRESSE À LA NATUROTÉRAPIE / LA MÉDECINE DOUCE

APPRÉCIE LES COMMERCE DE PROXIMITÉS (TOUT SUR PLACE
SUPERMARCHÉ)

SE RENSEIGNE SUR LES RÉSEAUX

SON PROBLÈME :

REEMPLACER LE YAOURT

SON BESOIN :

SE SENTIR BIEN ET RESTER EN FORME

SES FREINS / PENSÉES / CRAINTES :

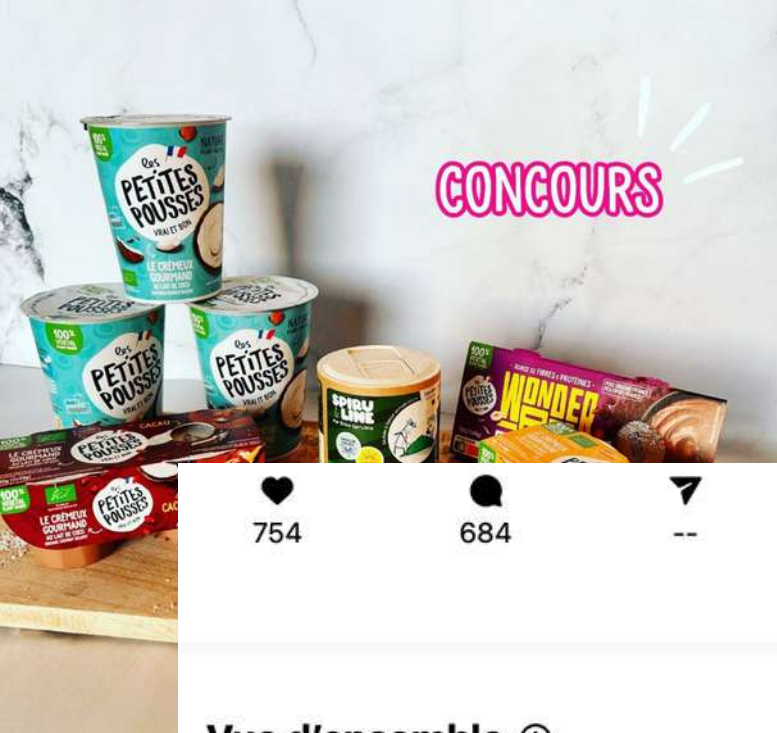
- GOUT
- PRIX
- ÉQUILIBRE
- ÉTHIQUE

CENTRES D'INTÉRÊT :

- SPORT FORME (FITNESS..)
- CUISINE
- ACTIVITÉ EN PLEIN AIR
- DÉVELOPPEMENT PERSONNEL /
EPANOUISSEMENT
- VOYAGE
- BIEN ÊTRE / SANTE (MEDECINE DOUCE,
NATUROPATHIE
- DURABLE/ ECOLOGIE
- EDUCATION
- FAMILLE



INSTAGRAM



754	684	--	77
Vue d'ensemble ⓘ			
Comptes touchés	3 989		
Comptes ayant interagi avec le contenu	--		
Activité du profil	315		



The image is a screenshot of an Instagram post and its analytics. The top section shows the post content: a profile picture for 'lespetitespousses', the text 'lespetitespousses Bounty overnight 100% végétal : Délice en moins de 5 min de préparation ! 😊 Idéal pour un petit-déj anti-grisaille 🌱! 🍷', and a caption with hashtags: '#PetitDéjGourmand #BountyOats #CrèmeuxCocoDélice #RégaliExpress #lespetitespousses'. Below the post are five icons representing different metrics: a play button (4 669), a heart (45), a speech bubble (7), a share icon (two arrows), and a bookmark (56). The bottom section, separated by a horizontal line, shows the 'Vue d'ensemble' (Overview) with an information icon. It lists four metrics: 'Couverture' (3 450), 'Interactions avec les reels' (two arrows), 'Objectif de la publicité' (219), and 'Visites du profil' (219). The last two metrics are grouped under the heading 'Pour la dernière publicité'.



41	3	--	9
Vue d'ensemble ⓘ			
Comptes touchés	2 454		
Comptes ayant interagi avec le contenu	--		
Activité du profil	27		



75	3	--	37
Vue d'ensemble ⓘ			
Comptes touchés	762		
Comptes ayant interagi avec le contenu	--		
Activité du profil	10		



20	3	--	1
Vue d'ensemble ⓘ			
Comptes touchés	422		
Comptes ayant interagi avec le contenu	--		
Activité du profil	6		

JEUNE
ENTREPRISE
FRANÇAISE



684 publications

23 k followers

517 suivi(e)s

HYPER BRANDING

FRÉQUENCE DES POSTES = 2/5 JOURS

TON : HUMOUR

SENSIBILISATION À
L'ALIMENTATION DURABLE ET
ENGAGEMENT



434 25



110 3



120 0

COMMUNAUTÉ ET ENGAGEMENT



❤️ 1150 💬 30



❤️ 390 💬 11



❤️ 1092 💬 893



❤️ 757 💬 750

RECETTES ET INSPIRATIONS CULINAIRES



♥ 2729 💬 33



♥ 318 💬 0



♥ 728 💬 18



♥ 59 💬 3

NOUVEAUTÉS PRODUITS ET COLLABORATION



116 13

coline 🌊 Qui veut gagner un week-end chill & bien-être dans un hôtel uultra cool ?
(oui, cette question est bien trop longue mais chaque mot compte, croyez-moi)

Pour fêter la sortie des skyr végétaux @sojasun_officiel, on a décidé de mettre le paquet avec 6 lots qui font du bien au corps et au cœur :

1/ Un week-end pour 2 dans le merveilleux hôtel Hoy à Paris : 1 nuit pour 2 personnes + 2 massages de 45mn (à choisir sur place : ayurvédique, relaxant, énergétique).
Soit un lot d'une valeur de 450€ !

2/ Cinq lots avec les nouveaux skyr Sojasun : with de l'onctuosité & de la protéine végétale inside, à pimper ou à manger solo directement dans le pot

Pour participer : likez le compte @sojasun_officiel et taguez un.e pote à embarquer avec vous !

Participation avant le 11/12 & tirage au sort du gagnant le 12/12.

Le règlement complet est dispo ici :
<https://www.sojasun.com/reglement-concours>

🌟 GOOD LUCK 🌟

5218 4087

sojasun_officiel 🌊 Un défi glacé ça vous dit ? 🍷
Réalisez vos propres glaces à base de nos produits Sojasun et tentez de remporter un joli lot @sojasun_officiel x @gaspajoe

Pour participer :

- 👉 Réaliser sa propre recette glacée avec le produit Sojasun de son choix
- 👉 Poster sa réalisation sur son feed en mentionnant le #défiglacéssojasun, ou l'envoyer par mp à @sojasun_officiel
- 👉 Suivre les comptes @sojasun_officiel et @gaspajoe et les mentionner sur sa publication
- 👉 Liker le post et inviter un ami à participer
- 👉 Vous aurez peut-être la chance d'être re partagé sur notre feed !

Vous avez jusqu'au 15 août pour participer et peut-être remporter 1 moule à glace FREEZY Gaspajoe + des goodies, des bons d'achat et des produits Sojasun ! (il y aura 2 gagnants)

Bonne chance à tous !

330 19





177 publications

332 k followers

445 suivi(e)s

FRÉQUENCE DES POSTES = 2/5 JOURS

TON = HUMOUR / EMPATHIE

BEAUCOUP DE VIDÉO

SENSIBILISATION À
L'ALIMENTATION DURABLE ET
ENGAGEMENT

♥ 17,5 K 💬 7



♥ 1311 💬 27



PRODUITS



♥ 486 💬 31



♥ 1251 💬 87



♥ 9457 💬 387



♥ 1028 💬 35

RECETTES ET INSPIRATIONS CULINAIRES



♥ 591 💬 13



♥ 1179 💬 69



♥ 517 💬 14



♥ 643 💬 14

PETIT-DÉJEUNER AVEC ALPRO



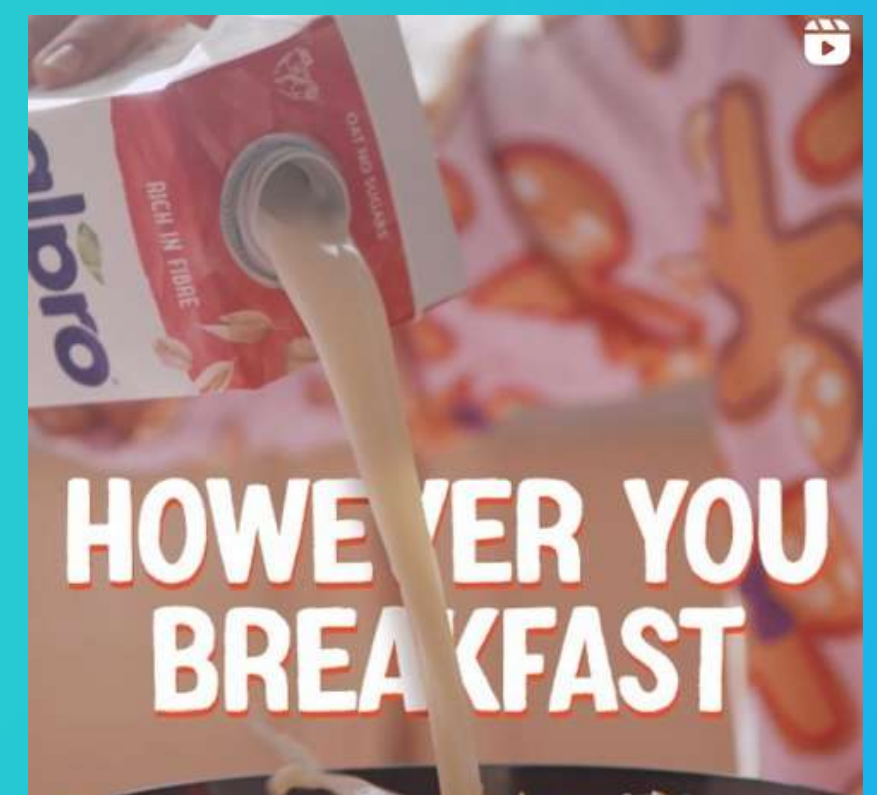
♥ 501 💬 26



♥ 825 💬 20



♥ 334 💬 6



♥ 3179 💬 26



528 publications

13,8 k followers

123 suivi(e)s

FRÉQUENCE DES POSTES = 5/7 JOURS

TON = AMUSANT / ENJOUÉ

PARTAGE ET
DÉCOUVERTE

charlesetalice  Vous avez remarqué ces tout petits poils à la surface de la framboise ? On a mené l'enquête pour vous ! Ce sont les restes des stigmates, l'organe reproducteur de la fleur de framboise !



charlesetalice  Aujourd'hui, on vous explique pourquoi la myrtille voit des étoiles ! ✨🫐

A l'origine, les amérindiens appelaient la myrtille le "fruit des étoiles" en raison de sa fleur en forme d'étoile à cinq branches.



RECETTES ET INSPIRATION CULINAIRE



♥ 217 💬 4



♥ 567 💬 1



♥ 175 💬 2

COMMUNAUTÉ ET PARTAGE



📖 5534 💬 1736



📖 2803 💬 1579



📖 17,2 K 💬 1253

PRODUITS ET PROMOTIONS



♥ 327 💬 19



♥ 994 💬 22



♥ 1186 💬 7



♥ 1821 💬 3



1529 publications

27,6 k followers

1420 suivi(e)s

FRÉQUENCE DES POSTES = 2/3 JOURS

TON = AMUSANT / ENJOUÉ

DURABILITÉ ET
ENGAGEMENT
ENVIRONNEMENTAL

hariandco_fr ➡ On le sait tous : on est face à des enjeux climatiques importants pour notre planète et on doit tous agir pour limiter notre impact. 👉 Un truc très simple à mettre en place, c'est manger moins de viande. Car on sait que 14,5% des émissions de CO2 sont liées à l'élevage.

✉ Et on a une bonne nouvelle pour vous : Les légumineuses sont une excellente alternative aux protéines animales, car elles sont riches en protéines végétales ! 🌱

La formule magique chez nous : — de CO2 + de légumineuses = 🌱🌍

Alors pour aider la planète, si on changeait nos assiettes ? 🍽️

hariandco_fr Croissant Party 🥰, but make it Vegan ! 🌱 Pour la Journée Mondiale du Veganisme, on a décidé chez HARI&CO de décarboner notre petit-déjeuner en optant pour des croissants vegan. 🍞

➡ 14,5% des émissions de gaz à effet de serre sont liées à l'élevage. C'est pour cette raison qu'il est urgent aujourd'hui d'aider notre planète en mangeant plus végétal.

🚲 En deux deux on est monté à bord de notre bolide à deux roues, direction le 1^{er} arrondissement de Lyon pour aller chercher les délicieux croissants vegan préparés par Tabea, gérante du @zeitgeist.cafe ☕

Verdict de ce petit-déjeuner 100% vegan ? 😊 On laisse la parole à la team HARI&CO 👉

PS : petit-déj organisé hier, car aujourd'hui personne ne travaille au bureau !



RECETTES ET INSPIRATION CULINAIRE



♥ 129 💬 10



♥ 198 💬 4

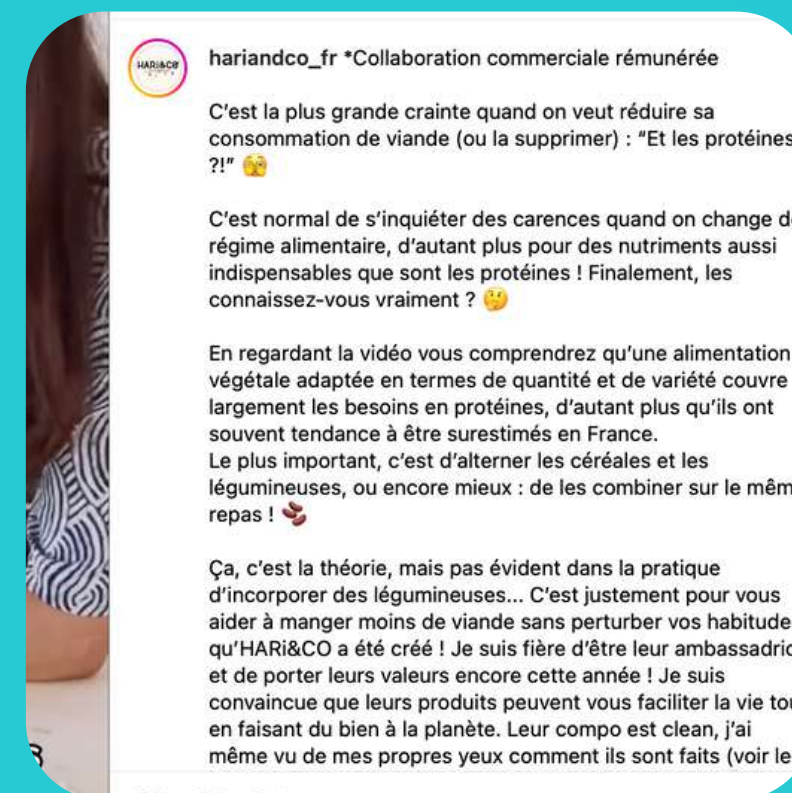


♥ 145 💬 23



♥ 134 💬 12

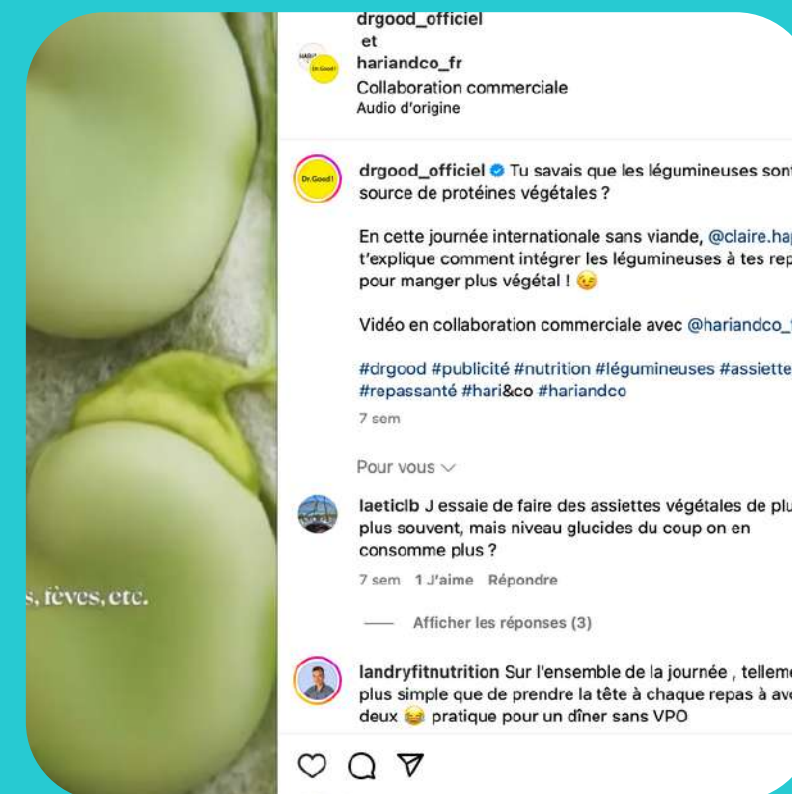
PRODUITS ET COLLABORATION



❤️ 1125 💬 104



❤️ 231 💬 19



❤️ 2075 💬 48



❤️ 174 💬 18

COMMUNAUTÉ ET PARTAGE



SANTÉ ET NUTRITION

hariandco_fr [In légumineuses, we trust ! 🥩] La réponse à toutes vos questions : les légumineuses ! 🥩 Même @charlinedieteticienne vous le dit : source de fibres, protéines, glucides et lipides. Tous les nutriments dont vous avez besoin. 🥩 Et si vous n'avez pas le temps de cuisiner, HARi&CO est là pour vous aider ! 😊 Manger végétal n'a jamais été aussi simple (et aussi gourmand) ! 🌱



♥ 102 💬 2



♥ 147 💬 12



♥ 63 💬 2



408 publications

72,3 k followers

1439 suivi(e)s

FRÉQUENCE DES POSTES = 2/7 JOURS

TON = HUMOUR

HYPER BRANDING

DURABILITÉ ET
ENGAGEMENT
ENVIRONNEMENTAL

laviefoods.fr 🌱 Aujourd'hui, on vous montre visuellement une partie de pourquoi le bacon végété consomme drôlement moins d'eau, moins de terres et produit moins de CO2 ! 📝

Tout simplement parce qu'un cochon ça mange BEAUCOUP (demandez au @refuge_groingroin, ils peuvent confirmer). Et parmi toutes ces kcal mangées, il y en a plein qui sont transformées en chaleur, en poils, en sabot, en mouvement... Et donc pas en bacon. ❌🐷

C'est pour ça qu'en transformant directement des plantes en bacon, on enlève un intermédiaire et on économise pleiiiin de ressources. 💧🌱

Et évidemment, c'est aussi mieux pour le cochon qui n'est pas forcément fan du fait d'être un intermédiaire.. 🐷

Au final, le bacon végétal c'est un peu un bacon en circuit court ? 🤔

Love, La Vie™ 🌈❤️

C'est vrai, les alternatives végétales sont pour le moment plus chères que la viande, et subissent en plus de plein fouet l'inflation actuelle, comme globalement tout le rayon alimentaire... 🤔

Le prix, c'est évidemment quelque chose sur lequel on travaille, tout en voulant garder nos >90% d'ingrédients européens et notre fabrication française (parce qu'on trouve que c'est important, et garant de qualité). On vous promet qu'on fait notre max pour pouvoir proposer des produits abordables, même si toutes les clés ne sont pas entre nos mains (les prix des matières premières, les prix fixés par les distributeurs...). 🇫🇷

Si ça peut vous rassurer, la généralisation des produits végété va drôlement aider à aller dans le sens de réduction de coûts, avec des économies d'échelle (on vous épargne le cours d'économie, vous l'avez sûrement eu en classe de 1ère). On vous épargne aussi les détails de pourquoi la viande est beaucoup moins chère qu'elle ne devrait l'être (en gros: des subventions, de l'intensif, une échelle de production énorme). 🐷

En attendant ce qui est cool, c'est que pour manger végété, vous n'avez pas besoin de nous. On ne devrait peut être pas le dire, mais vu que notre but c'est avant tout que vous mangiez moins de viande, on le dit quand même. Des sources de protéines végétales à moins de 5€/kg, il y en a quelques unes, qui vont du tofu au pois chiche sec (et tout le monde aime les falafels et le houmous). 🍲



❤️ 1926 💬 35



❤️ 3265 💬 88

VIE D'ENTREPRISE

1293 62



10 K 364



1504 30

COMMUNAUTÉ ET
PARTAGE

18,6K 457



6614 1387



11 K 3587

PRODUITS

1625 67



6140 140



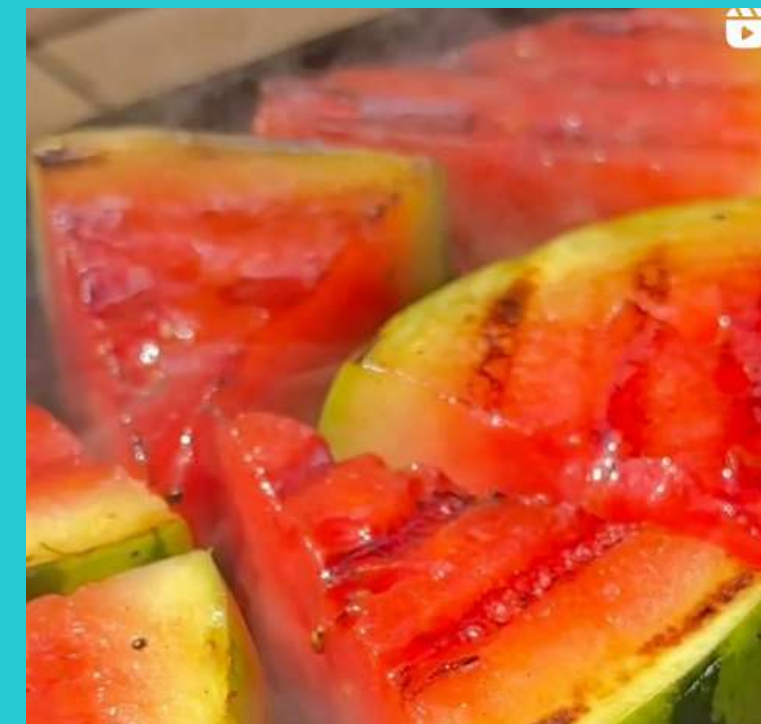
4072 48

RECETTES ET INSPIRATION CULINAIRE

♥ 1260 💬 22



♥ 719 💬 54



♥ 579 💬 25



902 publications

63,8 k followers

1466 suivi(e)s

FRÉQUENCE DES POSTES = 2/5 JOURS

TON = HUMOUR / DÉCONTRACTÉ

DURABILITÉ ET
ENGAGEMENT
ENVIRONNEMENTAL

heurafoods.fr 🧡 Une solution incroyable pour nettoyer les Océans. Ocean Cleanup continue d'améliorer son système et de retirer toujours plus de plastique des océans.

🙄 Évidemment, c'est loin d'être gagné. La zone de plastique fait trois fois la taille de la France.

🐟 Le meilleur moyen de les aider? Arrêter la pêche intensive. Plus de 75% des déchets qu'ils récupèrent proviennent en effet de l'industrie de la pêche.

🌱 Heureusement, le poisson végétal existe 🧡 🙏 🥰
39 sem

heurafoods.fr Le monde change et ces good news en sont la preuve 🧡 🌱 🚀

1 Les dernières données satellitaires présentées par l'Institut national brésilien de recherche spatiale montrent que la déforestation dans la partie brésilienne de l'Amazonie a baissé de 33,6 % par rapport à 2022 au cours des six premiers mois du mandat du président Luiz Inácio Lula da Silva. Le président vise à mettre fin à la déforestation d'ici 2030

2 « Nous devons remercier les scientifiques et les jeunes parce qu'ils nous ont convaincus que nous avons besoin de cette loi et ils y sont parvenus », a déclaré l'eurodéputé César Luena. Après des mois de débats tendus, la loi a été finalement approuvée ce mercredi par le Parlement européen. Son principal objectif est la restauration et le rétablissement des écosystèmes et des habitats dégradés d'ici 2030

3 La population de ces cétacés dans le Pacifique occidental a atteint 97 % du niveau atteint avant la chasse à la baleine. De nombreuses baleines bleues meurent chaque année à la suite d'une collision avec des navires. C'est pourquoi les compagnies maritimes navigant dans le Pacifique ont accepté de rétrécir leurs voies de navigation afin d'éviter les zones de rencontre des baleines



🧡 149 K 💬 791



LA DÉFORESTATION DE LA PARTIE BRÉSILIENNE DE LA FORÊT AMAZONIENNE A BAISSÉ DE PLUS D'UN TIERS EN 2023

🧡 1007 💬 9

Heura

PLUS DE 2000 PLATS AVEC HEURA GRATUIT

LAND&MONKEYS

THEORY • NOBI NOBI

COPPER BRANCH

VG PÂTISSERIE • MOPA

SOYA CANTINE BIO

MARCUS PIZZE AMORE

MEK'LA BURGER

MAI - JUIN '24

HEURAFEST

LE MEILLEUR DE CE FESTIVAL C'EST QUE CE N'EST PAS UN FESTIVAL

HEURAFEST

1888

88



4563

10,7K



4530

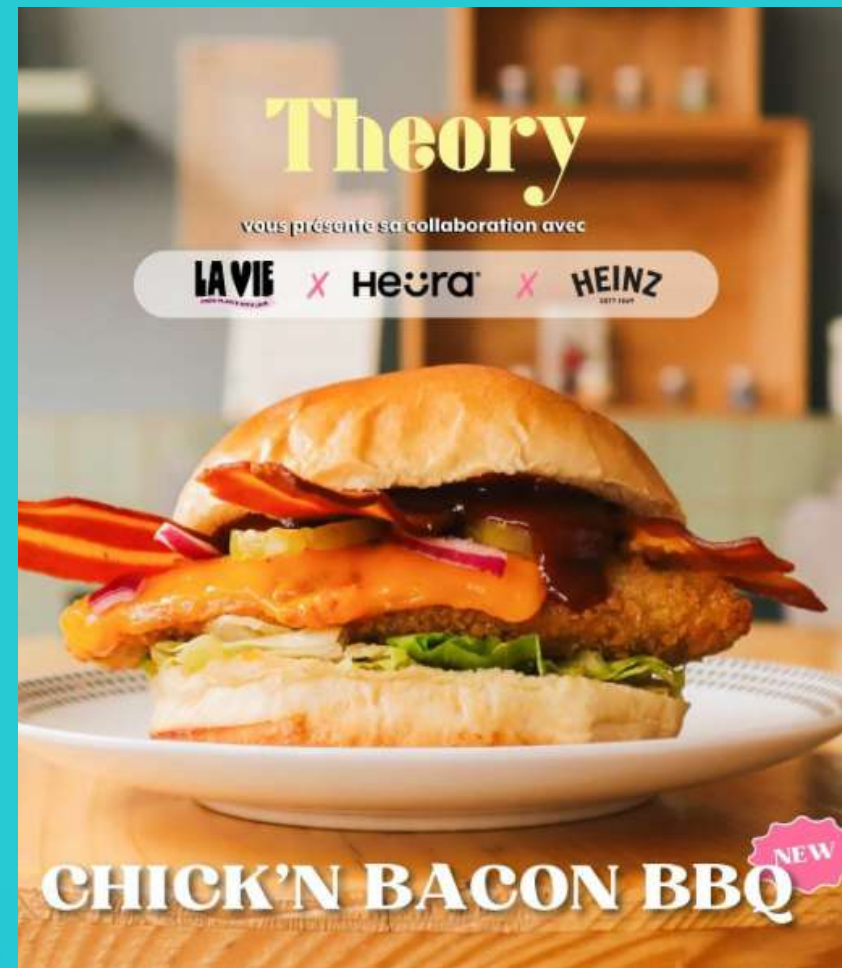
13,3K

COMMUNAUTÉ ET PARTAGE

680 36



1592 104



636 22

208 1



PRODUITS ET
COLLABORATION

1145 24



851 10



1630 17



1366 23

RECETTES ET INSPIRATION CULINAIRE



 martaoliver95 4sem
Au Leclerc de St Ouen l'Aumone 🙏
Répondre

 heurafoods.fr 1s
@martaoliver95 On est passé et
tadam 🍷🌿🐼🐼🐼🐼🐼🐼
Répondre

📖 1537 💬 86



📖 1440 💬 47

DÉVELOPPEMENT COMMERCIALE

2037 54



2556 55



10,4 K 397

BIEN ÊTRE



279 publications

9 222 followers

1 865 suivi(e)s

FRÉQUENCE DES POSTES = 2/4 JOURS

TON = CONVIVIAL / CHALEUREUX

**DURABILITÉ ET
ENGAGEMENT
ENVIRONNEMENTAL**

morice_desserts 🌱 Réduire le sucre et promouvoir une alimentation saine pour nos enfants est essentiel pour leur bien-être !

Avec le taux croissant d'enfants en surpoids, il est temps d'agir. Mini Morice est l'alternative végétale, une solution fruitée et savoureuse pour vos petits gourmands. Faites le choix d'une alimentation équilibrée sans compromis sur le goût ! 🍌

Ne vous méprenez pas, Momo ne souhaite pas rentrer dans le débat du bien fondé de la grève des éboueurs ou non (3 grèves en moins de 6 mois) 🗑️

Le fait est que le contenu de nos poubelles est exposé au grand jour et quand on regarde le détail des déchets marseillais ça nous rend malades ! 🤢

La plupart des poubelles sont pleines de déchets qui pourraient être mis au recyclage ♻️, des bouteilles plastiques, des bocaux en verre, des tas de déchets organiques qui pourraient être compostés, des gens qui vident leurs caves avec des DVD... on a même vu des caddies, des matelas, des sièges bébés ! 🤔🤔

Les gars, vous ne pouvez pas attendre que l'orage passe et les garder au chaud chez vous, si vous n'avez pas le courage de marcher 50 mètres pour les mettre au recyclage (ou à la déchetterie pour certains) ?

On n'ose même pas parler des centaines de milliers de mégots qui jonchent les rues quand on sait qu'à cause du mistral qui va souffler les 3 prochains jours de nombreux déchets vont se retrouver dans la mer... Ça nous rend fous ! 😭

faut changer le système, changer les mentalités ! Des idées pour changer les choses ? 🌍

On rêve du jour où Marseille sera citée en exemple de changement radical de politique et on y croit 🙌

En attendant, nous irons au prochain rassemblement qui sera sûrement organisé par @cleanmycalanques mais combien d'années on va devoir encore faire ça ?!



78

8



235

11

80 1



157 6



400 7

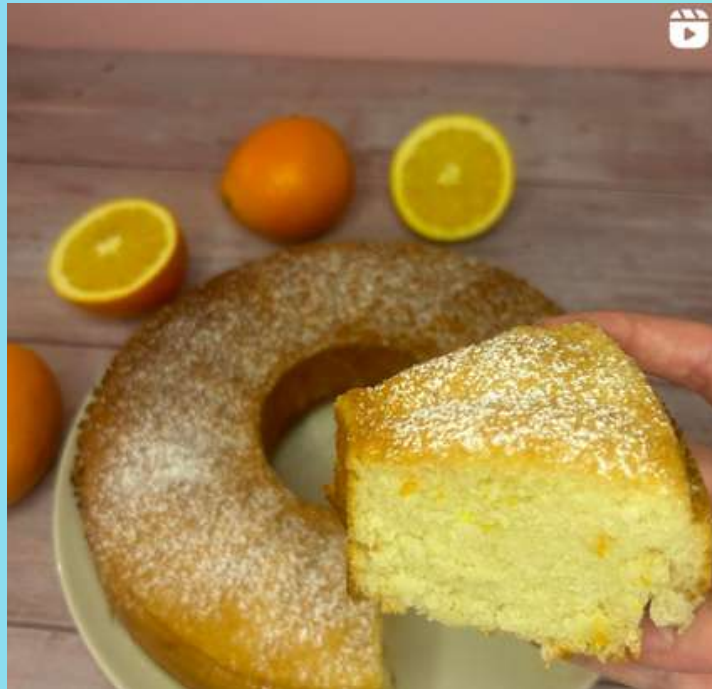
morice_desserts Bienvenue en Camargue ! 🌾

Nous avons rendu visite à notre producteur de riz pour assister à la récolte de notre trésor 😊

Merci à @myfoodstory_org pour ce reportage 📺

VIE D'ENTREPRISE

81 6



139 9



100 43



109 4

RECETTES ET INSPIRATION CULINAIRE

103 15



114 20



180 15



69 1

PRODUITS ET COLLABORATION

♥ 1257 💬 1161



♥ 86 💬 3



COMMUNAUTÉ ET PARTAGE



♥ 146 💬 17



♥ 66 💬 7



852 publications

42,8 k followers

1063 suivi(e)s

FRÉQUENCE DES POSTES = 2/5 JOURS

TON = CONVIVIAL / AMUSANT

**DURABILITÉ ET
ENGAGEMENT
ENVIRONNEMENTAL**

cocojune_organic Alors que nous nous préparons pour le Jour de la Terre, nous sommes ravis de partager des nettoyage de plage de rêve que nous soutiendrons à New York et à Los Angeles ! Nous avons rassemblé les détails ci-dessous, rejoignez-nous si vous le pouvez et venez profiter de quelques jeunes après les événements 🌍✨

✨ @wavesofrecoveryinc | 20 avril | Venice Beach, CA | 9a-1p

✨ @LBCleanup | 21 avril | Long Beach, NY | 2p

✨ @clean_up_the_beach_CA | 21 avril | Venice Beach, CA | 10a-12p

✨ @ecoservants_project | 22 avril | Santa Monica, CA | 11a
Rendez-vous sur leurs pages pour plus de détails sur la façon de s'inscrire et d'y
#cocojune #dreamilydelicious #earthday #beachcleanup #sustainability

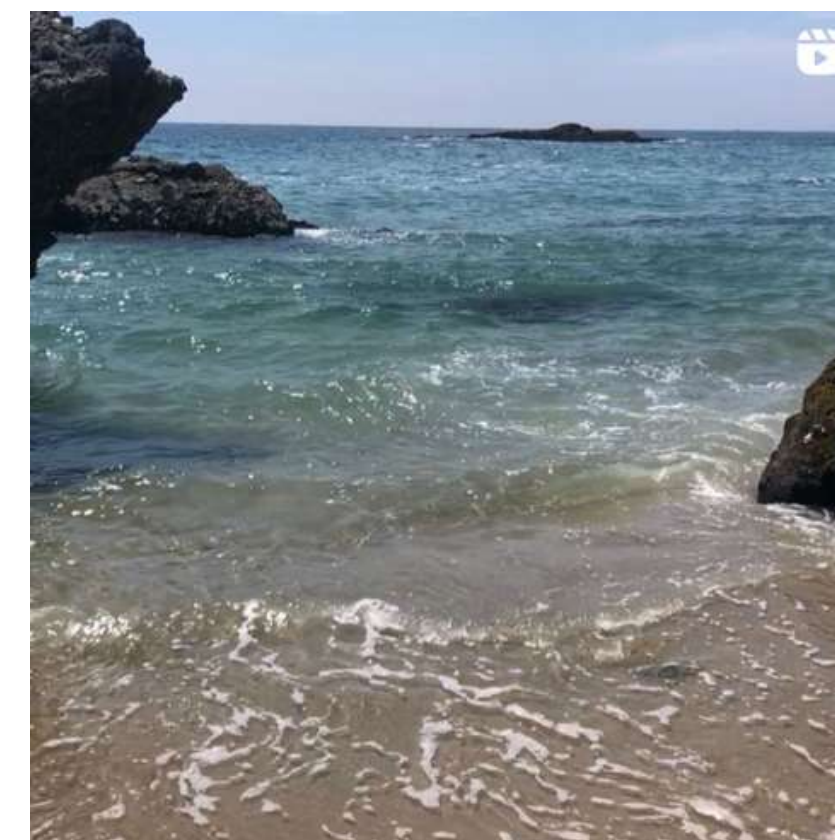
cocojune_organic Juners !! C'est presque l'un de nos jours préférés... Jour de la Terre 🌍

Fait amusant à notre sujet → nos produits sont certifiés plastique neutre, ce qui signifie que nous retirons autant de plastique de l'environnement que nos emballages utilisent. Même si nos tasses sont à base de papier, nous devons utiliser une mince doublure en plastique à l'intérieur de la tasse pour assurer la durée de conservation de nos produits. Nous travaillons continuellement vers des options compostables, mais dans l'intervalle, nous voulons enlever encore plus de plastique avec l'aide de @repurpose_global! Pendant les prochaines 48 heures, chacun comme sur ce post sauvera TROIS bouteilles supplémentaires de l'océan 🌊 Partagez ce post avec tous vos meilleurs amis juner pour Faites passer le mot !



❤️ 383

💬 18



❤️ 67

💬 18



♥ 230 💬 4



♥ 166 💬 13



♥ 833 💬 46



♥ 287 💬 11



♥ 100 💬 43

RECETTES ET INSPIRATION CULINAIRE



239 25



185 14



766 12



640 100

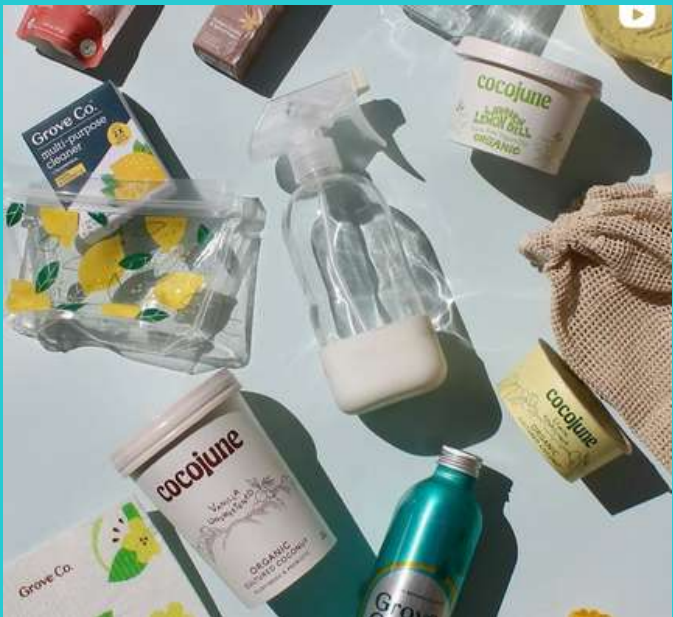
PRODUITS



♥ 398 💬 45



♥ 166 💬 13



♥ 833 💬 46



♥ 513 💬 452



♥ 100 💬 43

COMMUNAUTÉ ET COLLABORATION



448 publications

14,7 k followers

2156 suivi(e)s

FRÉQUENCE DES POSTES = 2/4 JOURS

TON = HUMORISTIQUE / CRITIQUE

HYPER BRANDING

DURABILITÉ ET
ENGAGEMENT
ENVIRONNEMENTAL

[pourdemainfr](#) Meuhhh oui ! 🐮

Réduire notre consommation de viande rouge peut avoir un impact significatif sur notre santé, notre empreinte écologique et surtout le bien-être animal 🌍💚

👉 Au niveau de la santé en favorisant une alimentation plus équilibrée, riche en légumes, fruits et céréales complètes pour une meilleure santé sur le long terme !

👉 Pour notre environnement car la production de viande rouge est l'une des principales sources d'émissions de CO2 et de consommation d'eau !

Réduire sa consommation de viande rouge fait ainsi baisser son empreinte carbone individuelle 👍

On laisse vivre nos copines les vaches et on se tourne vers des alternatives végétales ultra gourmandes et nourrissantes ! Comme nos légumineuses @pourdemainfr avec les lentilles ou encore le quinoa qui sont naturellement source de protéines 🌱

Alors, pourquoi ne pas troquer un steak de temps en temps contre une option végétale et découvrir de nouvelles façons de se régaler ? 🥗🌱

En plein hiver, utiliser les toilettes sèches, c'est un peu comme participer à une expédition polaire chaque fois que la nature décide de vous rappeler à l'ordre. Surtout quand elles sont au fond du jardin ! 🤔

Rassurez-vous : l'image du cabanon mal isolé au fond du jardin est loin derrière nous !

Aujourd'hui, les toilettes sèches peuvent être installées à la maison, en mode top confort 😊 Certains systèmes sont même conçus pour être utilisés de manière autonome, sans nécessiter de raccordement aux réseaux d'assainissement.

Les toilettes sèches offrent plusieurs avantages sur le plan environnemental par rapport aux toilettes traditionnelles à chasse d'eau 🌱

💧 On fait des économies d'eau : environ 4 380L d'eau potable économisés par an pour une personne !

🌱 On valorise nos déchets organiques, comme l'urine qui est composée de nombreux nutriments bons pour les plantes comme l'azote ou le potassium.

Mine de rien, si tout le monde utilisait des toilettes sèches, on aurait une utilisation bien plus raisonnable des ressources. Et franchement, le réflexe de tirer la chasse sera vite oublié à la simple vue de nos factures d'eau allégées 😊

[pourdemainfr](#) Commente ta marque écolo préférée !

Et si on donnait plus de visibilité aux alternatives pour en faire la norme ?
Et si on rendait cool ce qu'on nous présente comme "ringard" ou "contraignant" ?

On a besoin de tout le monde pour avancer dans la transition écologique.

Etats, entreprises et consos.

Soutenons les initiatives vertueuses.

Votons pour l'affichage environnemental et plus de transparence.

Consommons en conscience. Végétal, local, de seconde-main.

On va y arriver, ensemble 🤝

Bonne année sous le signe de la décroissance 🍷



[PourDemain](#)



Si l'écologie
était un truc normal

2024 ressemblerait à ça...



RECETTES ET INSPIRATION CULINAIRE



❤️ 55 💬 2



❤️ 38 💬 0



❤️ 50 💬 4



❤️ 43 💬 8

COMMUNAUTÉ ET PARTAGE



❤️ 646 💬 814



❤️ 311 💬 249



❤️ 79 💬 9



❤️ 33 💬 0

ÉDUCATION ET SENSIBILISATION

Pourquoi
Les Soulèvements
de la Terre ont changé
le game



Ah, les éco-terroristes là ?



39



0



Les labels bio :

Comment choisir le bon ?

Focus sur AB, HVE et Zéro résidu



PourDemain



39



0



Alerte :
pénurie d'eau

Les enjeux derrière
la crise mondiale de l'eau



PourDemain



61



3



5H POUR DEVENIR

un(e) expert(e) du climat



PourDemain



29



0

VIE D'ENTREPRISE



♥ 203 💬 14



♥ 47 💬 2



♥ 109 💬 20



♥ 26 💬 0

- CONCOURS
- REELS
- RECETTES
- COLLABORATION
- AVIS



VEILLE STORIES





RECETTES 🍴 214 sem

ET VOUS, VOUS ÊTES PLUTÔT PANCAKES...

SALÉS

SUCRÉS

@unpetitiseaudanslacuisine
#SOJASUN

Répondre à sojasun_officiel...

RECETTES 🍴 206 sem

JEUDI TOUT EST PERMIS !

🍔 LE BURGER : PLAT 100% CONVIVIAL 🍔

@helloiloo

Répondre à sojasun_officiel...

RECETTES 🍴 207 sem

VOUS AIMEZ LES MUFFINS...

👉

un peu beaucoup à la folie

@eatgreenetc
#SOJASUN

Répondre à sojasun_officiel...

RECETTES 🍴 178 sem

À vos votes !

BROWNIE

SNICKERS

Répondre à sojasun_officiel...

FAIT



FAIT

C'EST JEUDI
ET POUR LE GOUTER C'EST



POUR VOUS AUSSI, LE GOUTER
C'EST IMPORTANT ? 🍰

AHH LE GOÛTER, C'EST SACRÉ CHEZ NOUS ! 🍰

C'EST PAS UNE RÈGLE D'OR NON PLUS ! 😊

JAMAIS... ON PASSE NOTRE TOUR 😊

FAIT

À QUEL POINT AIMEZ-VOUS
NOTRE CŒUR COULANT ? 🌟



FAIT

QUEL EST VOTRE MOOD
AUJOURD'HUI ?

1



2



3



4



1

2

3

4



FAIT

🎉 JOYEUSE FÊTE DES MÈRES À TOUTES LES
MAMANS ! 🌸 AUJOURD'HUI,
NOUS CÉLÉBRONS VOTRE AMOUR 💖
AVEC LES PETITES POUSSES. 🌱

CE WEEK-END, C'EST LA FÊTE DES MÈRES !
JOYEUSE FÊTE À TOUTES LES MAMANS



QUEL CADEAU AIMERIEZ-VOUS RECEVOIR CETTE
ANNÉE ? 📺💬

ALORS ? 💖

UN BOUQUET DE FLEURS 🌸

UNE JOURNÉE SPA À LA MAISON 🧖‍♀️

UN COFFRET DE CŒUR COULANT ! 🍫💖

UN LIVRE SUR LE BIEN ÊTRE 📖

VRAI
OU
FAUX

CHEZ LES PETITES POUSSÉS 🌱, NOUS CROYONS
QUE LE GOÛT RÉSIDE DANS LA SIMPLICITÉ. 🤔

SIMPLICITÉ 🤔

VRAI ✓

FAUX ✗

ON VEUT TOUT SAVOIR !



QUEL EST VOTRE SUBSTITUT LAITIER
PRÉFÉRÉ ?

LAIT D'AMANDE 🌰

LAIT DE SOJA 🌱

LAIT DE COCO 🥥

ON VEUT TOUT SAVOIR !



QUEL EST VOTRE
MOMENT PRÉFÉRÉ POUR SAVOURER
UN DESSERT LES PETITES POUSSES ?

AU PETIT DEJ POUR AVOIR LE SOURIRE ! 😊

JUSTE APRÈS LE DÉJEUNER, C'EST LE TOP ! 😊

SURTOUT DEVANT LA TÉLÉ ! 😊📺

ON VEUT TOUT SAVOIR !



ÊTES-VOUS ATTENTIF À LA PROVENANCE
DES PRODUITS QUE VOUS CONSOMMEZ ? 🌱

OUI

NON

C'EST BIENTÔT LE WEEK END !
ENCORE QUELQUES HEURES..... 🕒



AVEC QUEL DÉLICE ALLEZ-VOUS VOUS
RÉGALER CE SOIR ?

VOTRE CHOIX POUR CE SOIR 🌙

JE VAIS FONDRE POUR UN CŒUR COULANT !



UN PETIT BRASSÉ BIEN CRÉMEUX ! 🥜

UN DÉLICIEUX CRÉMEUX COCO ! 🥥

C'EST UN WONDER PEA QUI ME FAIT DE L'ŒIL CE
SOIR ! 🍫

JE REMPLACE LES OEUF ET LE GRAS DANS UNE
BONNE MOUSE AU CHOCOLAT

AVOCAT
LAIT DE COCO
OLIVE

JE SUIS UN ALIMENT COURAMMENT UTILISÉ POUR
AJOUTER DE LA TEXTURE ET DE LA SAVEUR À DE
NOMBREUX PLATS. ON PEUT ME TROUVER DANS
LES PIZZAS, LES SALADES, ET MÊME LES
SANDWICHES.

OLIVES NOIRES
CHAMPIGNONS





PAGE INSTA IAMCO





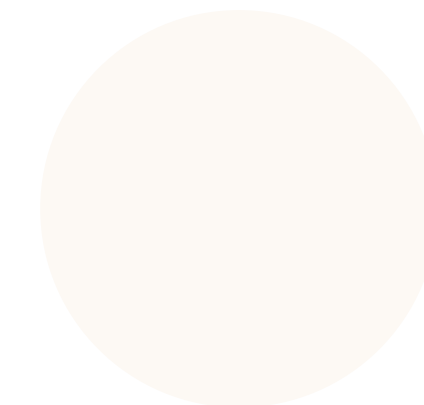
IAMCO

♥ BIEN MANGER POUR BIEN-ÊTRE

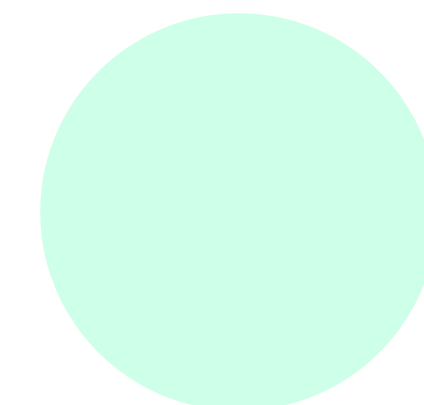
🌱 100% VÉGÉTAL

🇫🇷 FABRIQUÉ EN FRANCE

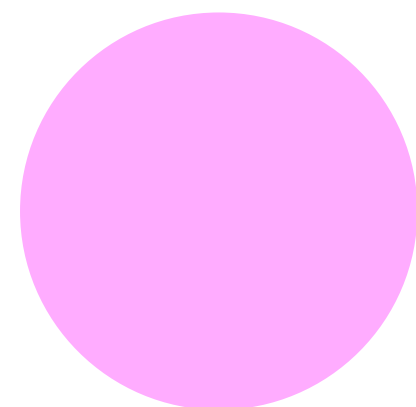
[🔗 LIEN DU SITE]



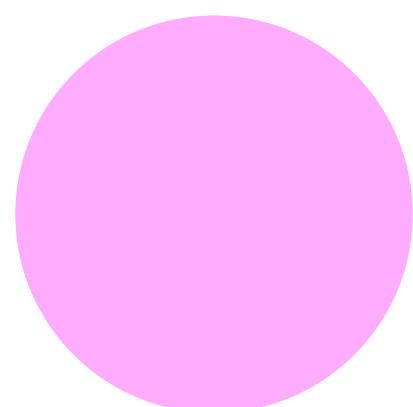
RECETTE



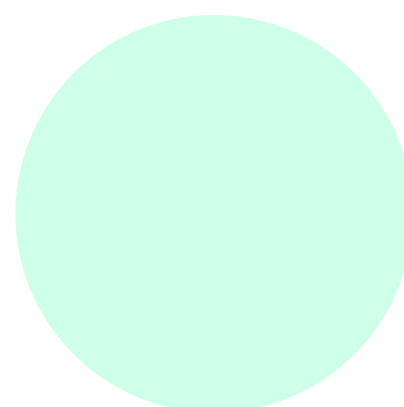
FAQ



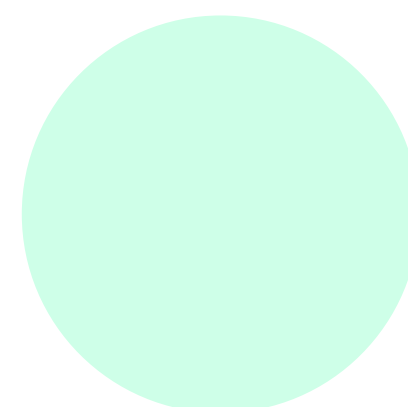
NOS PRODUITS



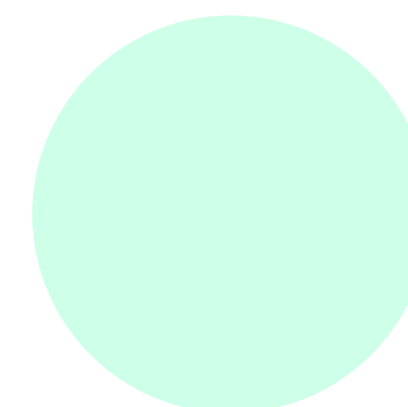
NOUS TROUVER



À PROPOS



TEAM

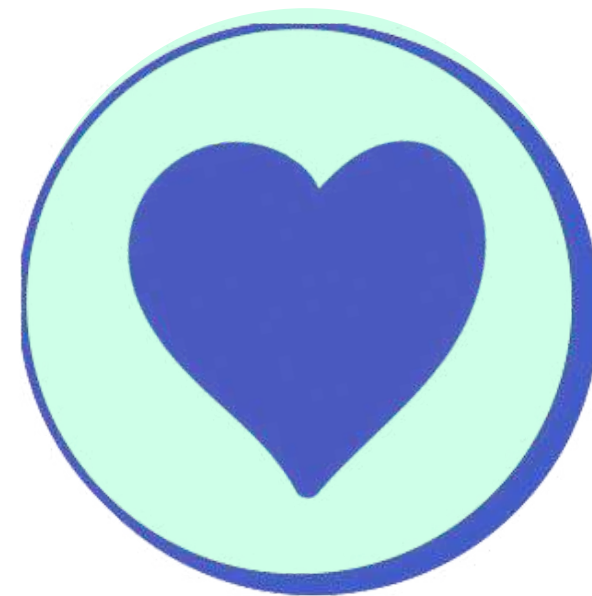


VOS AVIS



STORIES À LA UNE

PLUS SIMPLE
FAIRE LE PETIT
ROND



NOS PRODUITS



NOUS TROUVER



iamco_bio

Modifier le profil

Voir l'archive

Outils publicitaires



5 publications

36 followers

28 suivi(e)s

IAMCO

Product/service

♥ Bien manger pour bien être

🌱 100% végétal

FR Fabriqué en France

265 comptes touchés ces 30 derniers jours. [Voir les statistiques](#)



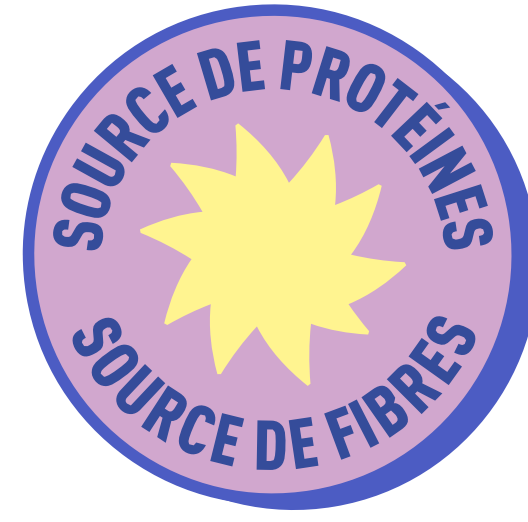
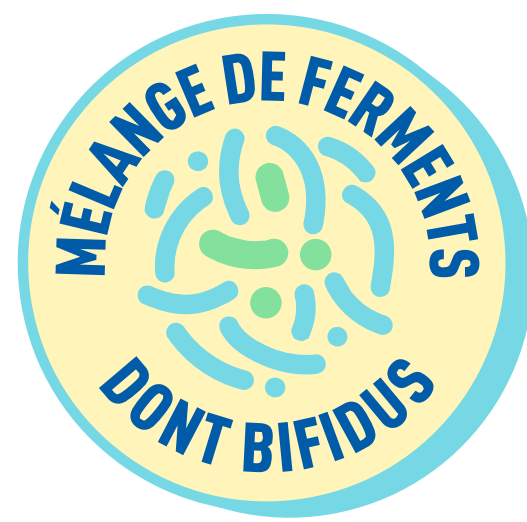
Nouveau

📅 PUBLICATIONS

🔖 ENREGISTREMENTS

👤 IDENTIFIÉ(E)





POST INSTA IAMCO

POST INSTA

- MESSAGE CLÉ
- MISE EN AVANT DU PRODUIT
- BIEN MANGER POUR BIEN ÊTRE





post mise en avant
produit



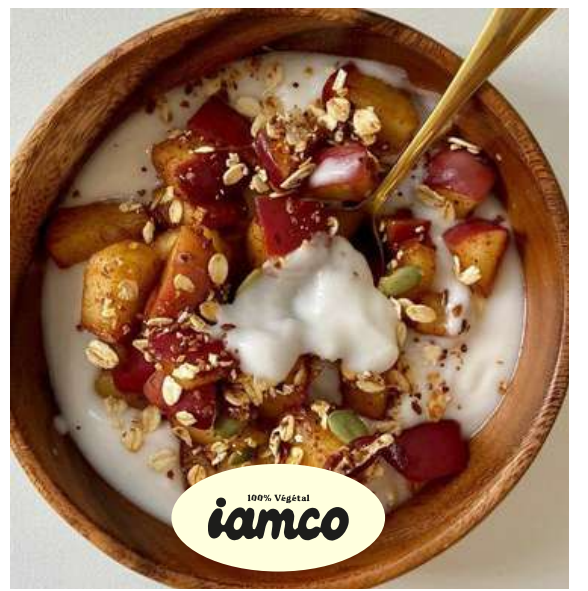
post mise en avant
saveur



post AVIS



post avec wording



vaisselle naturelle



post mise en avant
+produit



post avec wording



post photo recette



vaisselle naturelle
et mise en avant des fruits



post mise en avant
produit



post mise en avant
+produit



post avec wording





100% Végétal
iamco

Un délice
100% végétal
pour prendre
soin de soi dès
maintenant et
pour demain

100% Végétal
iamco

Un délice
100% végétal
pour prendre
soin de soi dès
maintenant et
pour demain

100% Végétal
iamco

Un délice
100% végétal
pour prendre
soin de soi dès
maintenant et
pour demain

100% Végétal
iamco

Un délice
100% végétal
pour prendre
soin de soi dès
maintenant et
pour demain

100% Végétal
iamco

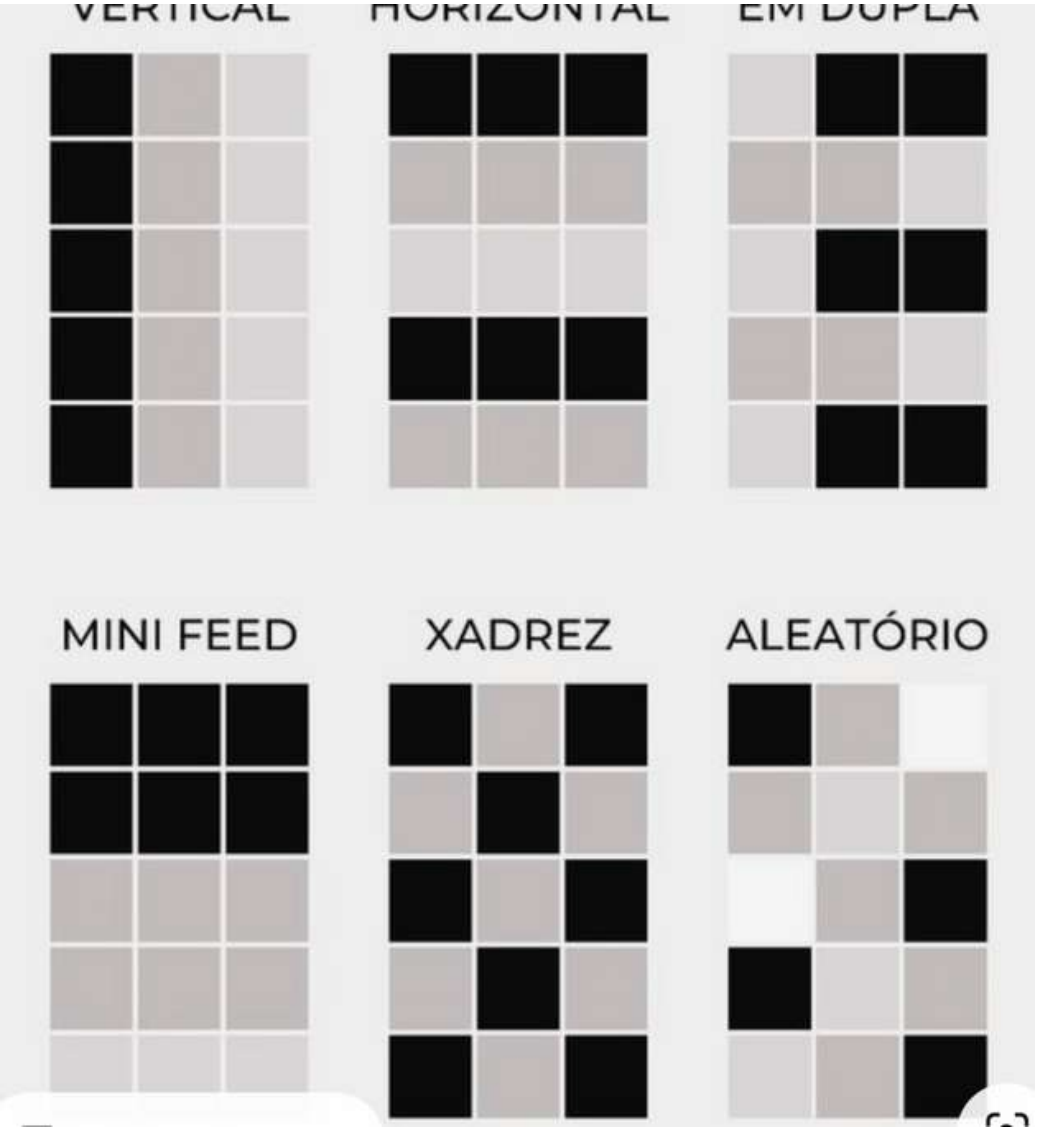
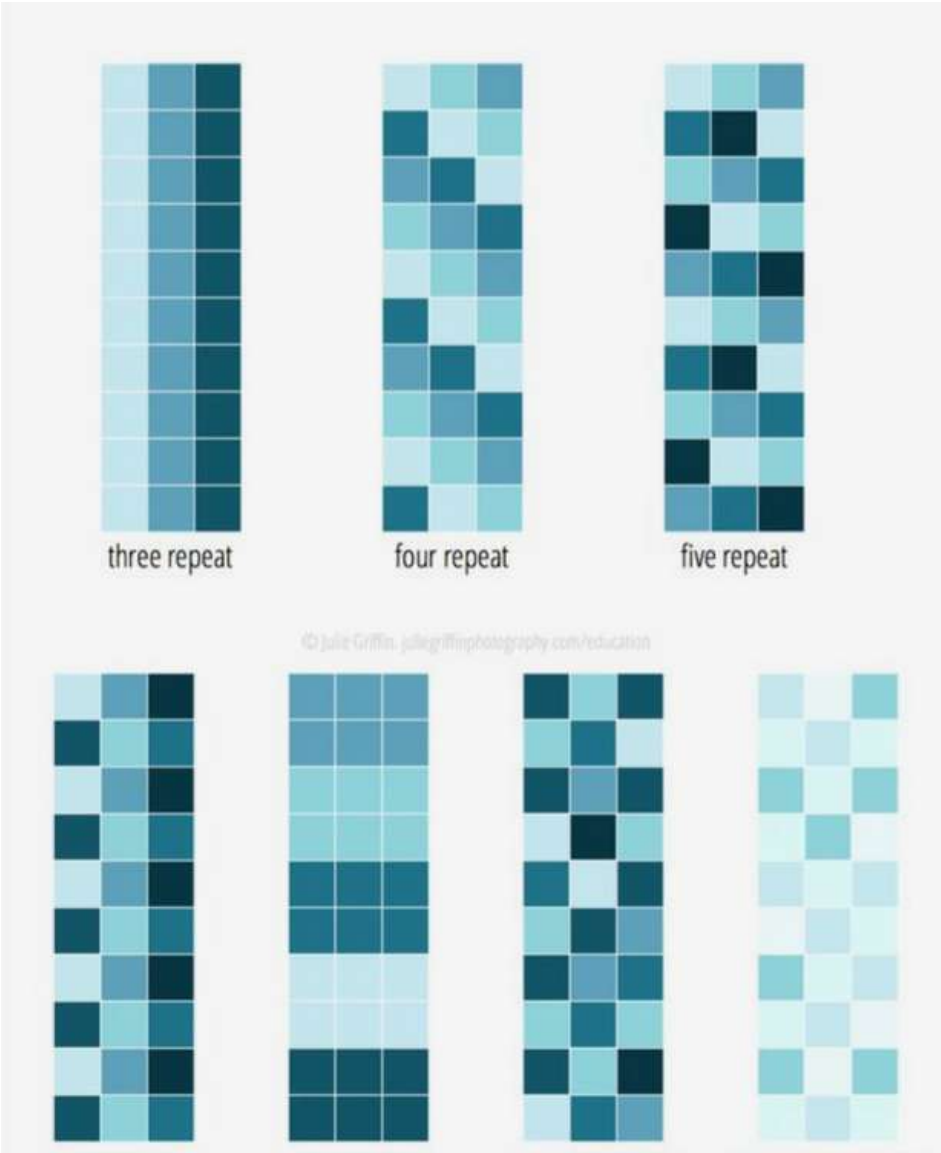
Un délice
100% végétal
pour prendre
soin de soi dès
maintenant et
pour demain





Un délice
100% végétal
pour prendre
soin de soi dès
maintenant et
pour demain

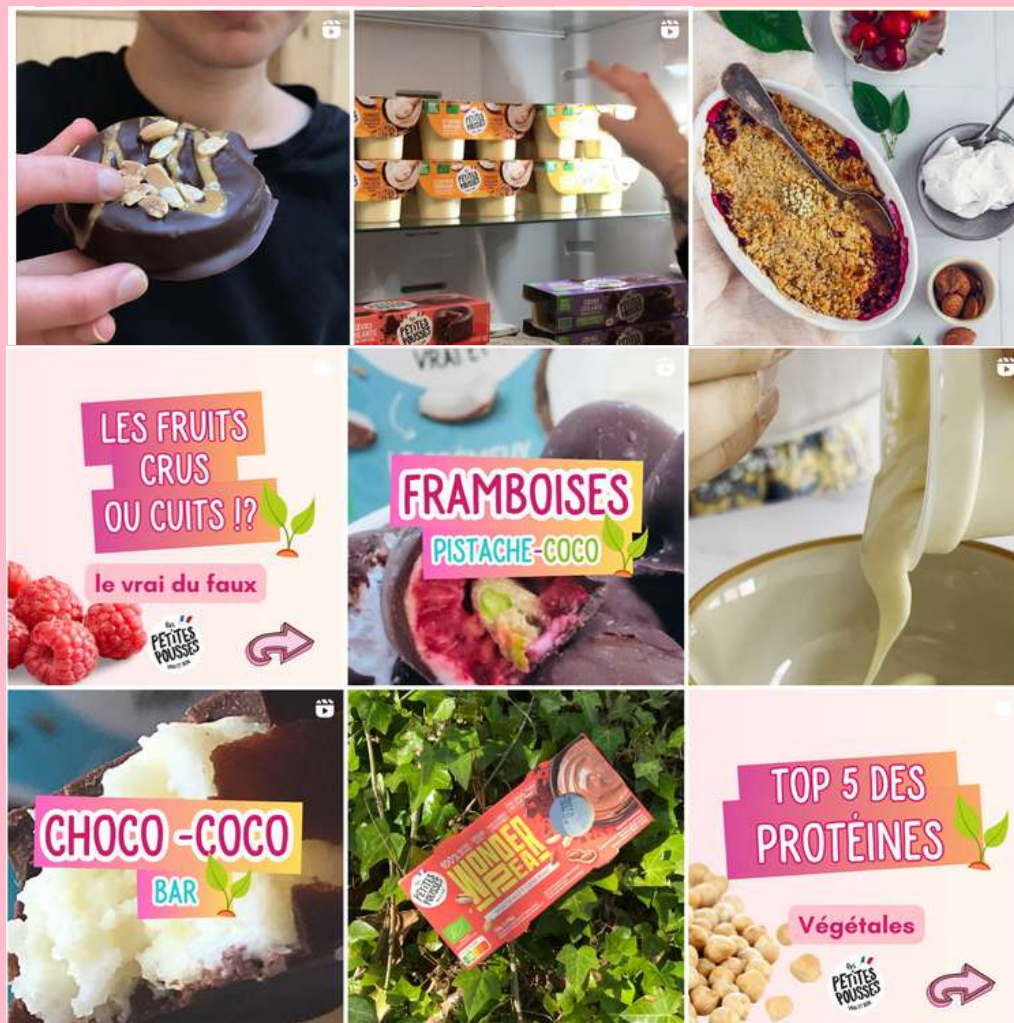
100% Végétal
iamco



MOODBOARD JUIN 2024

LPP JUIN 2023

FEED



REMARQUE

- NOMBREUSES PUBLICATIONS
- TONS ORANGES, ROSE, JAUNE, VERT, BLEU
- TUTOS/RECETTES
- TIPS/CONSEILS
- MISE EN AVANT DE PRODUIT
- MEME HUMOUR / ASTRO
- BEAUCOUP D'INCITATION À ENGAGER

LPP JUIN 2022

FEED



REMARQUE

- PEU DE PUBLICATIONS
- TONS ORANGES, ROSE, JAUNE, VERT, BLEU
- RECETTES
- POST CARACTÉRISTIQUE PRODUIT
- POST
- BEAUCOUP D'INCITATION À ENGAGER

LPP JUIN 2021

FEED



REMARQUE

- 3 REEL / POST
- TONS MARRON, ORANGE, ROUGE
- RECETTES

JOURNÉE THÉMATIQUE

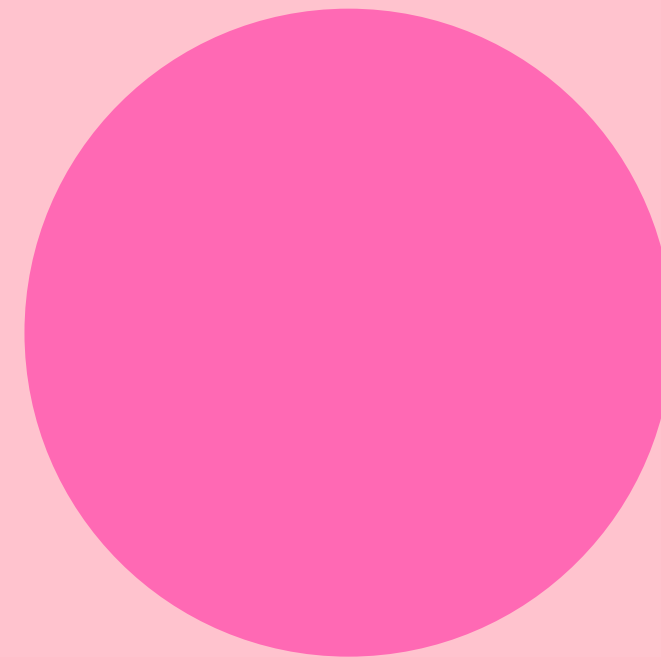
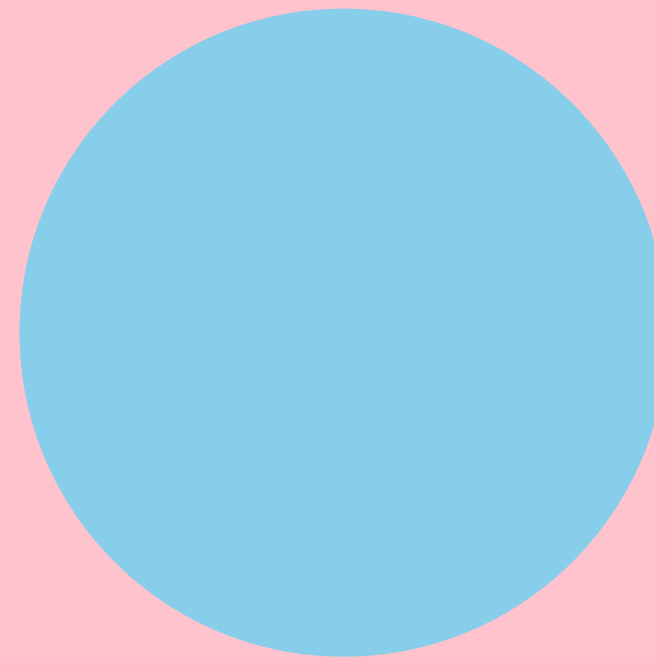
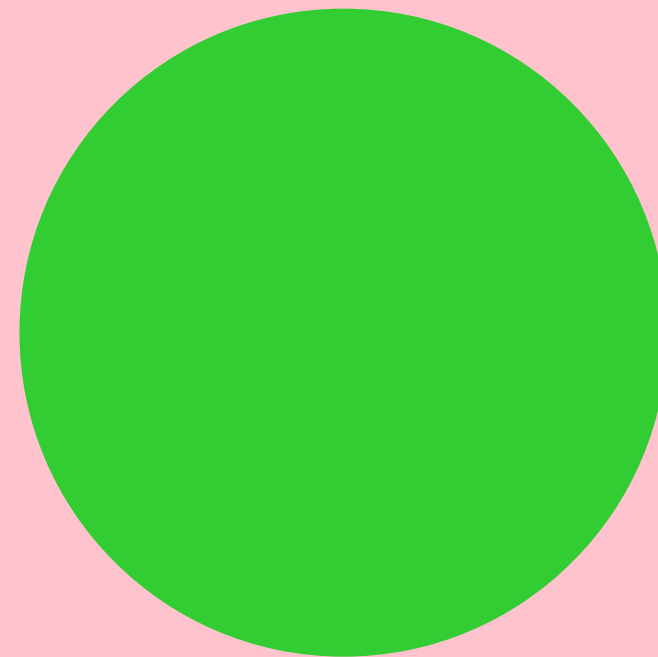
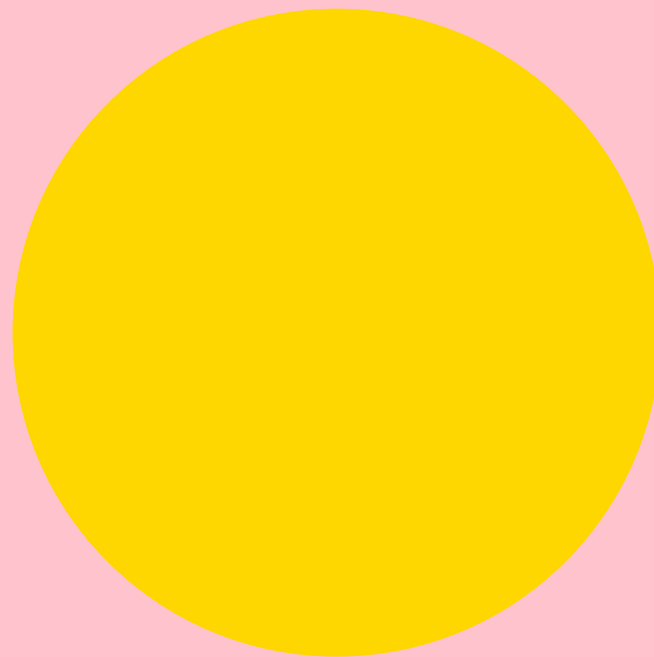
- 1^{ER} JUIN : JOURNÉE MONDIALE DES PARENTS
- 3 JUIN : JOURNÉE MONDIALE POUR LE VÉLO
- 5 JUIN : JOURNÉE MONDIALE DE L'ENVIRONNEMENT
- 7, 8, 9 JUIN : JOURNÉE NATIONALE DE L'AGRICULTURE
- 8 JUIN : JOURNÉE MONDIALE DES OCÉANS
- 11 JUIN : JOURNÉE MONDIALE DU BIEN-ÊTRE
- 16 JUIN : FÊTE DES PÈRES
- 21 JUIN : FÊTE DE LA MUSIQUE
- 21 JUIN : PASSAGE À L'ÉTÉ
- 21 JUIN : JOURNÉE INTERNATIONAL DU YOGA
- 25 JUIN : JOURNÉE MONDIALE CONTRE L'ABANDON DES ANIMAUX DE COMPAGNIE

THÉMATIQUE DURABILITÉ

- 5 JUIN : JOURNÉE MONDIALE DE L'ENVIRONNEMENT
- 8 JUIN : JOURNÉE MONDIALE DES OCÉANS
- 7,8,9 JUIN : JOURNÉE NATIONALE DE L'AGRICULTURE

MOIS DE JUIN :

COULEUR ASSOCIÉ :



FRUITS ET LÉGUMES DE JUIN



MOOD CONSOMMATEURS:

- ARRIVÉ DE L'ÉTÉ, JOURNÉE PLUS LONGUE (ÉNERGIE)
- BIENTÔT LE DÉBUT DES VACANCES
- REPRISE DES ACTIVITÉS EXTÉRIEURES, (GRANDE FOCALISATION SUR LA FORME PHYSIQUE ET LE BIEN-ÊTRE.)
- FESTIF (FÊTE DE LA MUSIQUE)
- AUGMENTATION D'ACHAT (SOLDE, PRÉPARATION VACANCE)

CE QUI FAUT APPORTER

- ASTUCES/CONSEIL (FORME PHYSIQUE ET LE BIEN-ÊTRE.)
- MOTIVATION/ENERGIE
- ROUTINE BIEN ÊTRE (RECETTE/ THEMATIQUE PETIT DEJEUNER)

rech. de forme

Energie avec les beaux jours

Convivial

Mood vacances

IDÉE DE POST

PRODUIT

-Mise en valeur avec des fruits de saison

MISSION

Végétaliser

- le barbecue
- l'apéro

Apéro sans alcool
(boisson au gingembre)

Info Environnement "
pourquoi faut il manger +
végétal et + bio"

Salade sans pate/ sans riz
avec alternative sarrazin /
quinoa ?

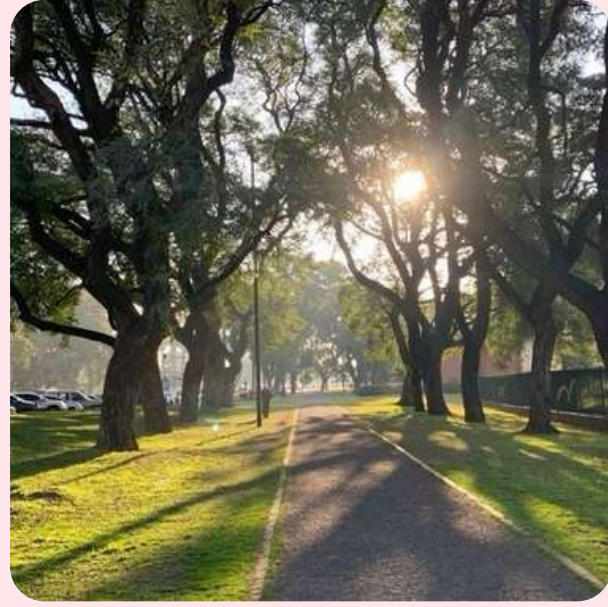
LIIFESTYLE

Mise en valeur produit dans un
lifestyle "selfcare" =>
photomontage

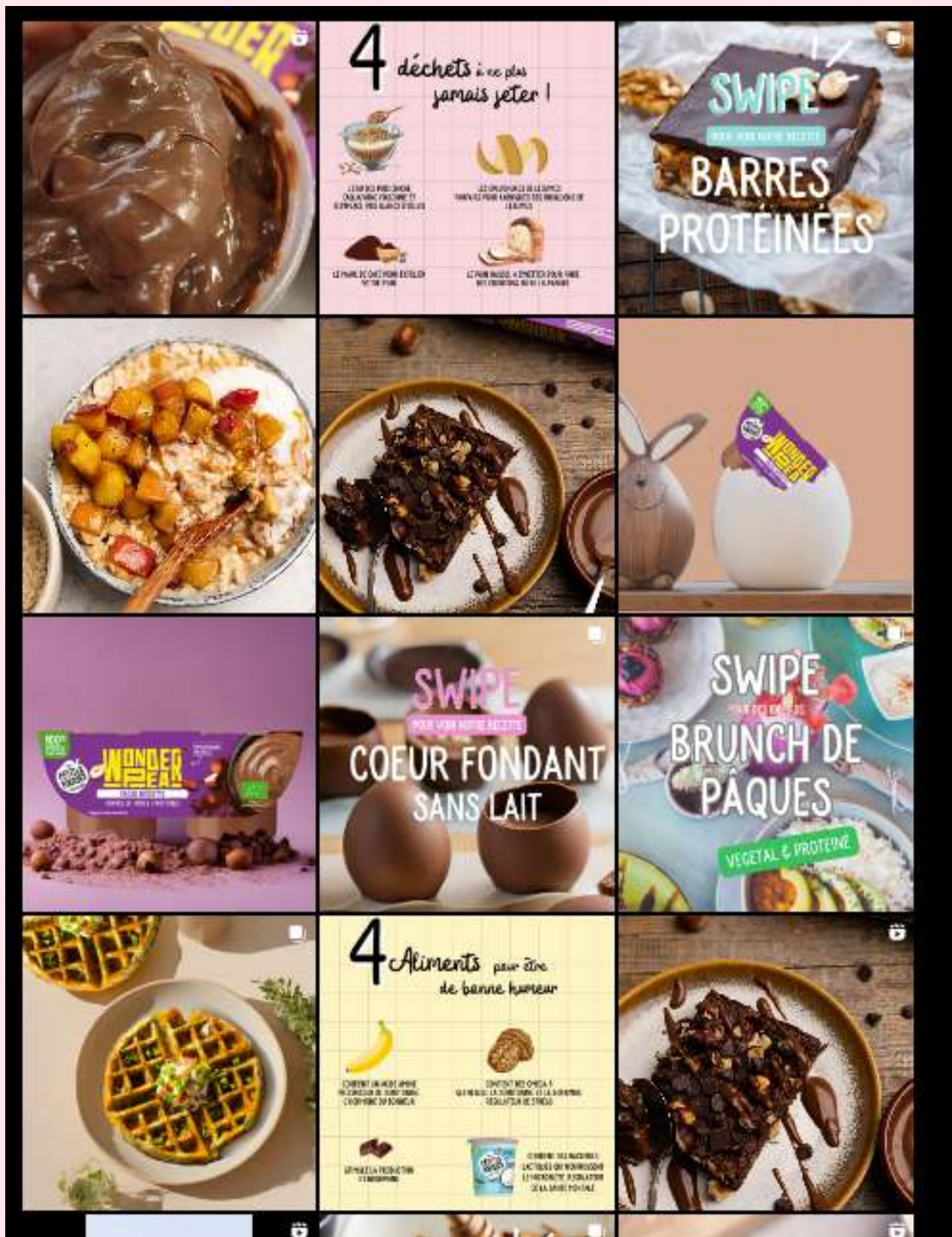
iSmoothie Vert IG Bas

Pique-nique sain et gourmand /
Snack sains

eNTREPRISE



MOODBOARD JUIN



Mise en valeur avec des fruits de saison



essayer sur photopea

LiFESTYLE

recette smoothie (4)

iSmoothie Smoothie à la Banane et aux Fraises :

Ingrédients :

- 1 banane moyenne
 - Quelques fraises
 - 150 ml de lait d'amande ou de lait de soja
 - 2 à 3 cuillères à soupe de flocons d'avoine sans gluten
- Instructions :

Versez la banane et les fraises dans votre mixeur. Ajoutez le lait végétal et les flocons d'avoine. Mixez jusqu'à l'obtention d'une texture homogène. Dégustez bien frais !

Smoothie Vert Énergisant

Ingrédients :

- 1 tasse d'épinards frais
- 1/2 concombre, pelé et coupé en morceaux
- 1/2 avocat mûr
- 1 petite poignée de feuilles de menthe fraîche
- Le jus d'un citron
- 1/2 tasse d'eau de coco (non sucrée)
- Quelques glaçons (facultatif)

Instructions :

- 1.Placer tous les ingrédients dans un blender.
- 2.Mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse et crémeuse.
- 3.Ajouter plus d'eau de coco si nécessaire pour obtenir la consistance désirée.
- 4.Verser dans un verre et déguster immédiatement

Smoothie Rafraîchissant à la Pastèque

Ingrédients :

- 2 tasses de pastèque, coupée en dés et sans pépins
- 1/2 concombre, pelé et coupé en morceaux
- Le jus d'une lime

1 cuillère à soupe de feuilles de menthe fraîche

1/2 tasse d'eau de coco (non sucrée)

Quelques glaçons (facultatif)

Instructions :

Placer tous les ingrédients dans un blender.

Mixer jusqu'à obtention d'une consistance lisse et crémeuse.

Ajouter plus d'eau de coco si nécessaire pour ajuster la consistance.

Verser dans un verre et garnir de feuilles de menthe fraîche, si désiré. Déguster immédiatement.

Smoothie Vert Détoxifiant de Saison

Ingrédients :

- 1 tasse de feuilles d'épinards frais
- 1/2 concombre, pelé et coupé en morceaux
- 1 petite pomme verte, coupée en morceaux et sans pépins
- 1 branche de céleri, coupée en morceaux
- Le jus d'un citron

1 cuillère à café de gingembre frais râpé

(1/2 tasse d'eau de coco (non sucrée))

Quelques glaçons (facultatif)

Instructions :

Placer tous les ingrédients dans un blender.

Mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse.

Ajouter plus d'eau de coco si nécessaire pour ajuster la consistance.

Verser dans un verre et déguster immédiatement.

JUS DETOX

Quel est le meilleur jus détox ?

Le jus de céleri ou d'aloë vera pour améliorer la digestion et détoxifier le foie. Le jus de citron pour un effet drainant. Des jus à base de litchi pour lutter contre la rétention d'eau.

SMOOTHIE AU COLLAGÈNE POUR UNE BELLE PEAU

Jus vert brûleur de graisse

1. Nettoyez vos feuilles d'épinard et votre racine de gingembre en les passant sous l'eau puis faites-les sécher. · 2. Préparez vos pommes en enlevant la peau.



supermarche-match.lu

https://www.supermarche-match.lu › recettes › jus-vert-...

Jus vert boost d'énergie

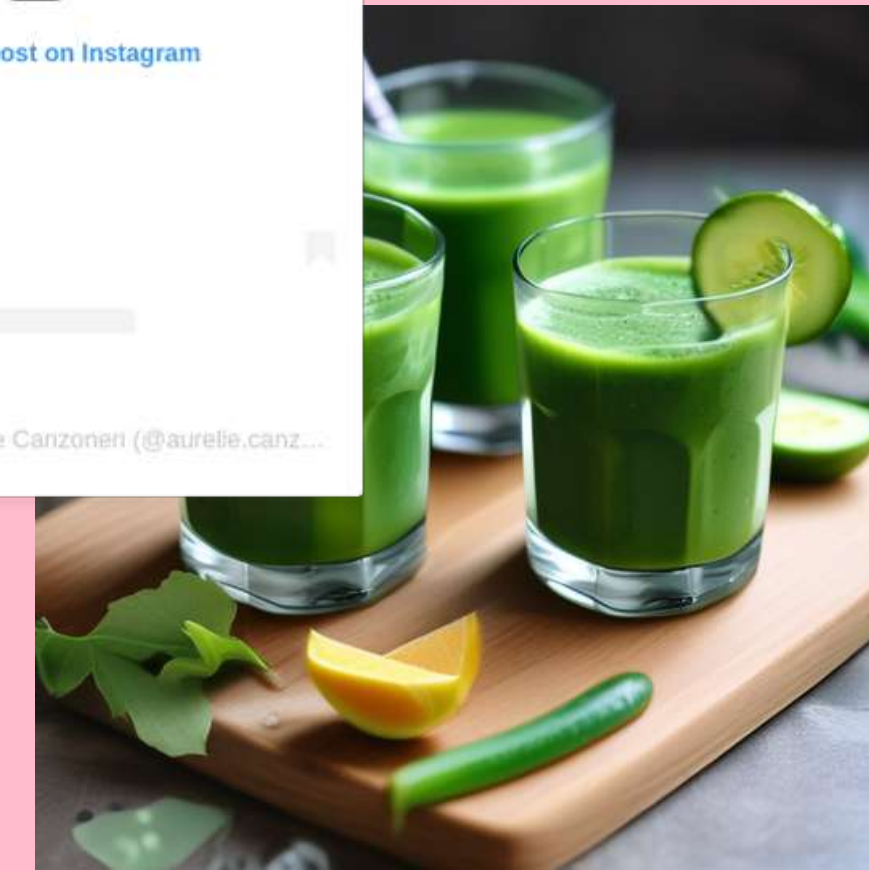
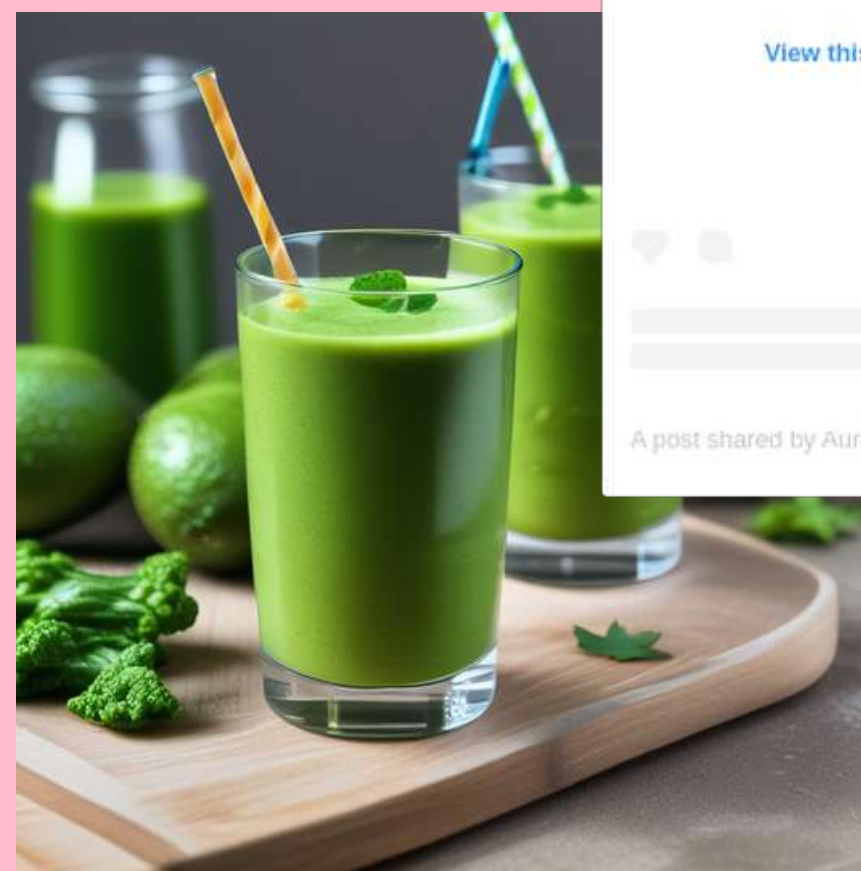
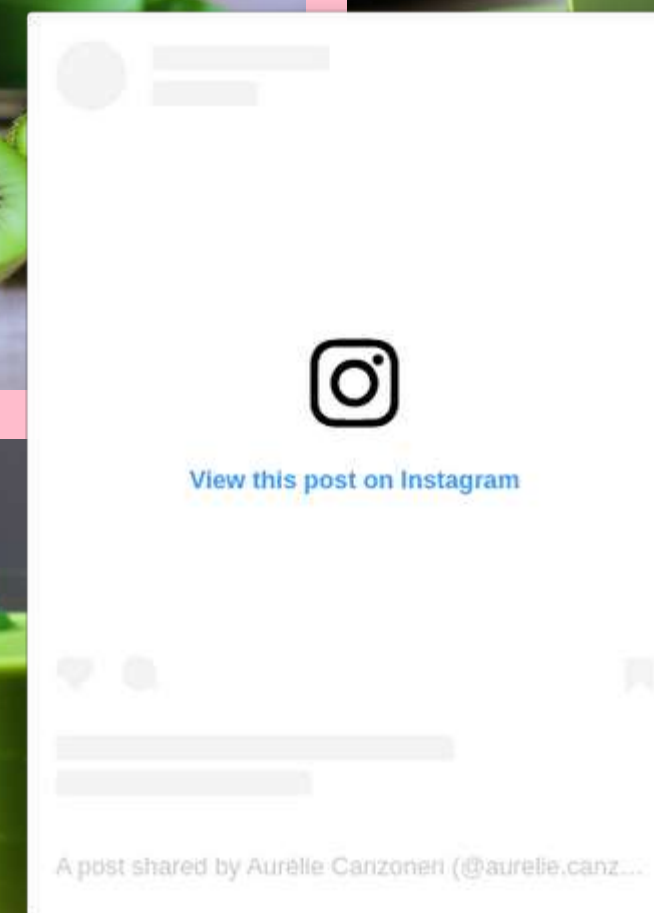
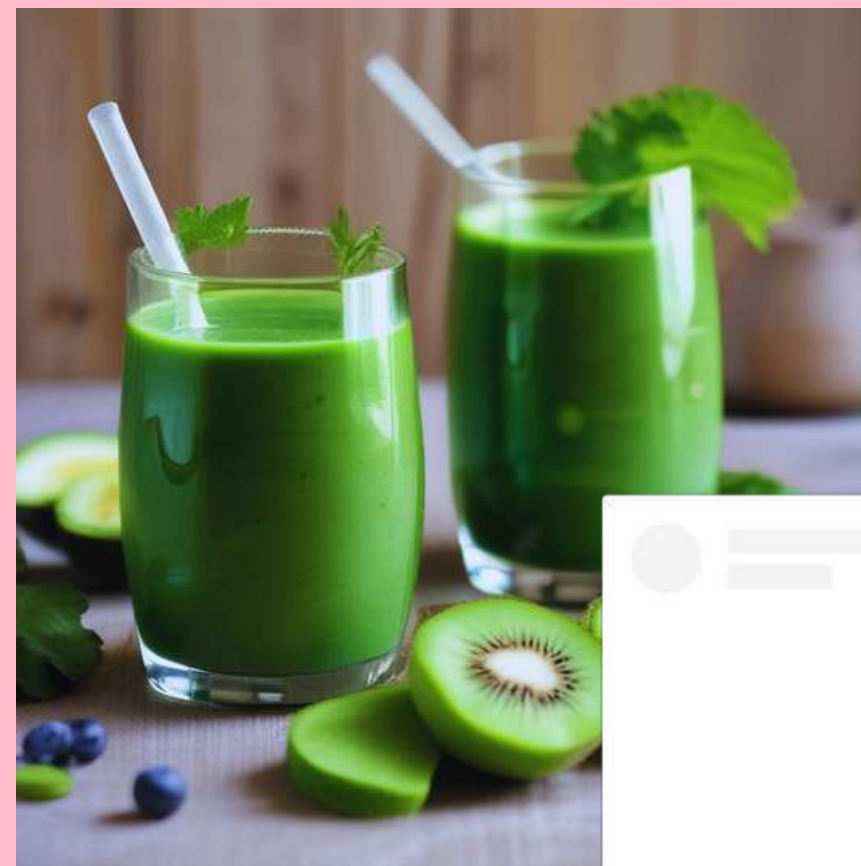
Ingrédients · ½ pomme · ½ citron · 1 citron **vert** · ½ concombre · 1 poignée d'épinards · 2 brins de basilic · 25 g de gingembre. Préparation. 5 min



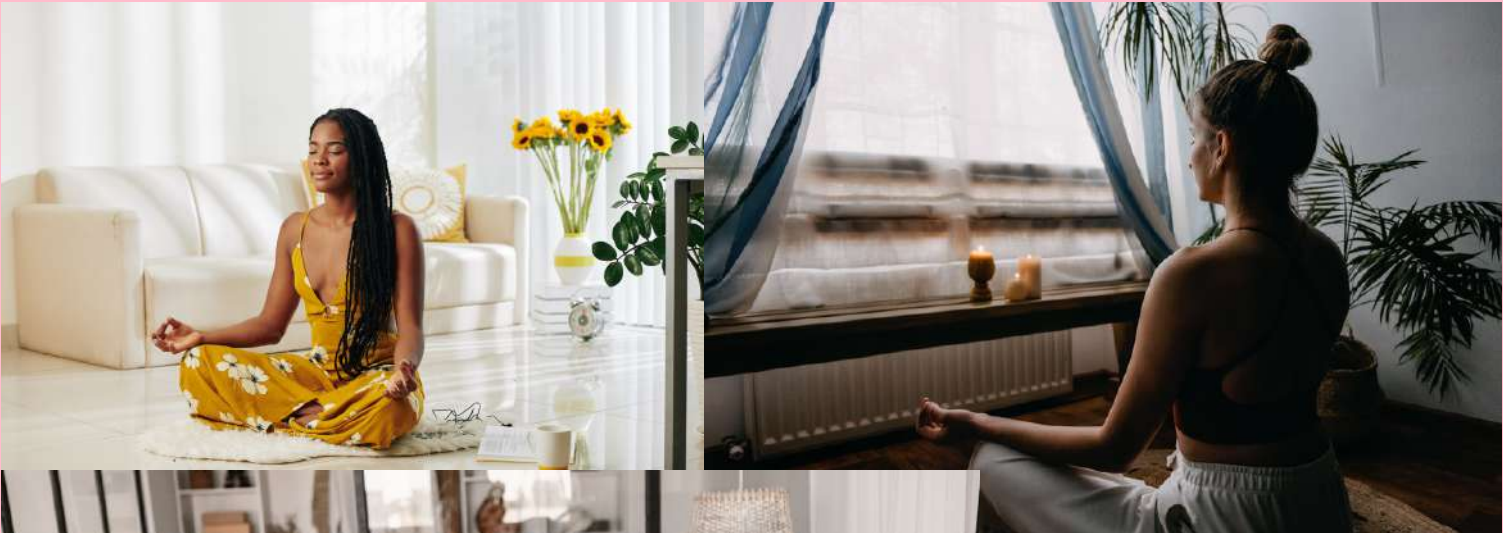
SPIRULINE ?



OU RECETTE



Mise en valeur produit dans un lifestyle "selfcare" => photomontage



essayer sur photopea



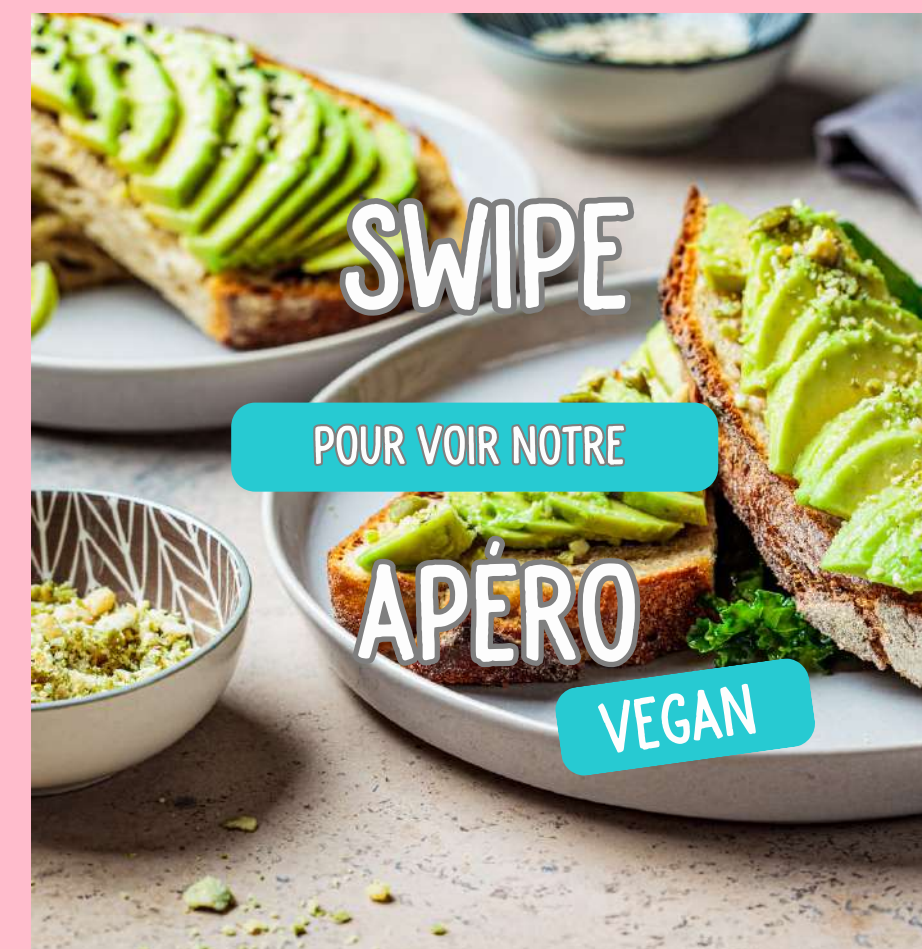
carroussel

Pique-nique sain et gourmand

- wrap au tofu fumé
- Salade de quinoa aux légumes grillés
- Wraps aux légumes et hummus
- Brochettes de fruits frais
- Smoothies aux baies printanières
- Sandwichs aux légumes grillés

Snack sains

- Carré aux dattes façon crumble
- Barre de yaourt glacé aux framboises
- Fudge banane maison
- Chips de chou kale
- Energy balls
- Houmous et légumes croquants



mission

Barbecue

- brochettes de légumes,
- tempe et maïs grillé,
- Seitan (hamburgers végétariens sur le gril)
- Tofu grillé
- Salade de maïs et de courgettes grillées

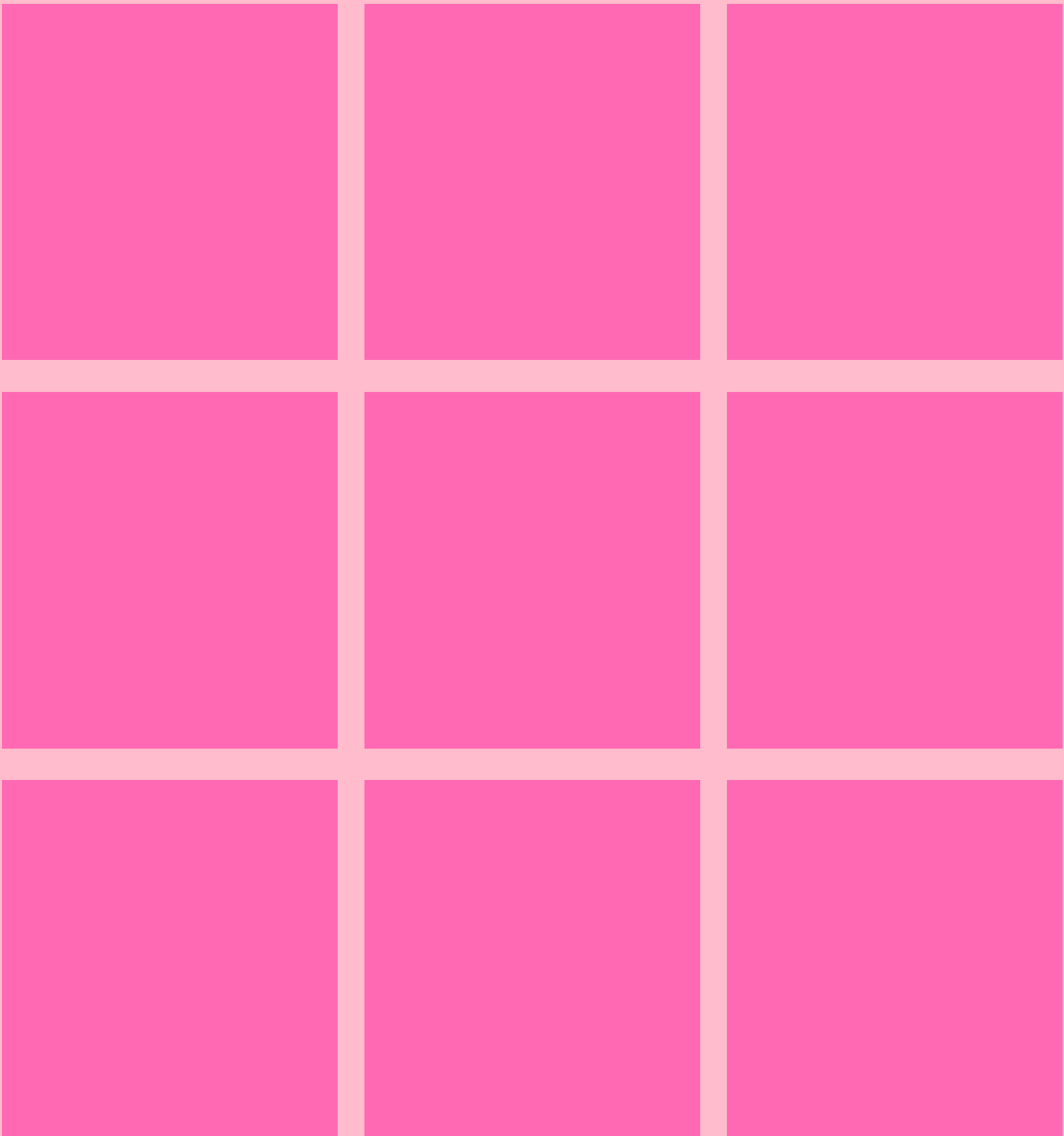
Apéro sans alcool (boisson au gingembre)

- Smoothie tropical 🍍
- Jus de concombre et menthe
- Ginger Beer
- Ginger Lemonade
- Ginger meat iced tea

Apéro

- Guacamole et chips de tortilla
- Houmous et légumes croquants
- Falafels
- Toasts d'apéritifs à l'avocat
- Chips de légumes vegan
- Roulés feuilletés à la tomate
- Tapenade d'olives noires

Info Environnement “
pourquoi faut il manger +
végétal et + bio”



BENCHMARK STORY
OU NOUS TROUVER





NOUS TROUVER 43 sem

OÙ TROUVER NOS PRODUITS ?

en magasin et en ligne ❤️

funky veggie

Répondre à funky_veggie...

NOUS TROUVER 43 sem

MONOPRIX

funky veggie OUF! Pâte à tartiner OUF!

Les fourrées

Le granola

Répondre à funky_veggie...

NOUS TROUVER 43 sem

Intermarché

funky veggie OUF! Pâte à tartiner OUF!

Les fourrées

Le granola

Répondre à funky_veggie...

NOUS TROUVER 43 sem

franprix

funky veggie OUF! Pâte à tartiner OUF!

Les fourrées

Le granola

Cœur de boule

Les sablés apéro

L'apéro boules

Répondre à funky_veggie...



Nous trouver 60 sem

OÙ TROUVER

Nos bons produits bio
& 100% végétaux



Le HACHÉ VÉGÉTAL DE POIS
à cuisiner !
SANS ADJUTIFS
2 x 200 g

GALETTES DE LENTILLES CORAIL
BUTTERNUT - COCO
2 x 170 g

Tikka masala
Légumes et coco
1 x 380 g

AU RAYON FRAIS DE TOUTES LES
ENSEIGNES DE GMS !

MAP DES MAGASINS

Répondre à hariandco_fr...







Où acheter ? 80 sem

Où trouver nos produits ?

Retrouvez la carte de tous nos points de vente :

[VOIR LES MAGASINS](#)

Pour Demain

Répondre à pourdemainfr...

Où acheter ? 80 sem

Où trouver nos produits ?

PourDemain est aussi disponible **en ligne** chez notre partenaire :

[@LAFOURCHEBIO](#)

Pour Demain

Répondre à pourdemainfr...

Où acheter ? 73 sem

Ces 4 produits sont désormais consignés !

[À RETROUVER ICI](#)

Pour Demain

Répondre à pourdemainfr...