

# EXPO

## MANGER SANTÉ ET VIVRE VERT

2025

Pour découvrir,  
goûter et s'informer !

### PROGRAMME MONTRÉAL

21-22-23 MARS

VENDREDI 9h30 à 18h SAMEDI 9h30 à 18h DIMANCHE 10h à 17h

BIENVENUE ET BONNE VISITE !

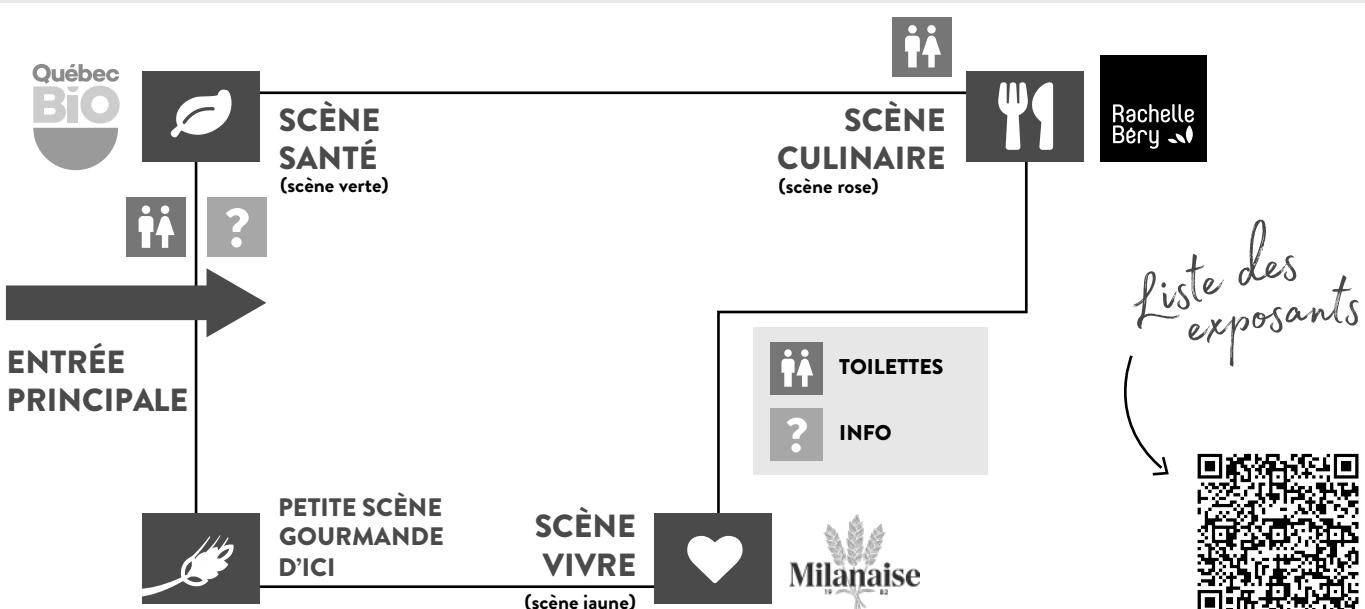
[expomangersante.com](http://expomangersante.com)

Présenté par :



Oatbox, Avril Supermarchés santé, Magasins TAU, Stéfano, Isabelle Huot Docteure en nutrition, Madame Labriski, 3 fois par jour, Infuse magazine, La Maison du 21<sup>e</sup> siècle, Le Monde au naturel, Vivre, Dux, Caribou, Cité Boomers, Florence-Léa Siry.

### PLAN DE SALLE



Plan des exposants aussi disponible à l'information.

# SAMEDI 22 MARS



## SCÈNE CULINAIRE



## SCÈNE SANTÉ



## SCÈNE VIVRE

		La cure, au-delà de la perte de poids NADINE JOANNETTE, Naturopathe, entrepreneur LA MAISON DE PAILLE		
11h	L'avoine et son potentiel GENEVIEËVE PLANTE et VANESSA DAIGLE VERT COULEUR PERSIL	Atelier de latte art, en collaboration avec Oatbox WILLIAM VINCENT, Barista CAFÉ WILLIAM	Introduction à la Réflexologie DYANE THERIAULT, Fondatrice de l'Académie de Réflexologie Corporelle LA RÉFLEXOLOGIE EN ACTION	11h
12h	Kebab aux falafels de lentilles, sauce à l'ail et au tahini DOMINIC LAMIRANDE, Auteur et chef privé Dom Cooks LA MILANAISE	Droit au repos et micro-sieste MARIE-EVE ST-GERMAIN, SARAH FORTIN & VIRGINIE GOUDREAU INFUSE MAGAZINE	Mieux vivre votre ménopause grâce à l'alimentation ISABELLE HUOT, Docteure en nutrition ISABELLE HUOT	12h
13h	Gaufres protéinées sans gluten avec Le Fit Cook JÉRÉMIE LATREILLE, Créateur culinaire de recettes santé LE FIT COOK	Toxines, minéraux et hydratation: l'impact de l'eau sur notre santé EMINÉ PIYALÉ-SHEARD, Aquaholique AQUA SANTÉ	Vers une alimentation plus végétale KATIA BRICKA, Créatrice de contenu culinaire LA RECETTE PARFAITE	13h
14h	Cuisine savoureuse et végé avec K pour Katrine et Margaux KATRINE PARADIS et MARGAUX VERDIER SAVOURA	Booster sa santé grâce à la fermentation PEDRO PEREZ et PIERRICH PICARD GUTSY ET TOUT CRU	La méthode vide-frigo FLORENCE-LÉA SIRY, Experte de la lutte contre le gaspillage alimentaire CHIC FRIGO SANS FRIC	14h
15h	Découvrez les avantages des grains certifiés Kamut EVE-LYNE AUGER, Autrice, créatrice culinaire et fondatrice de La Fraîche INÉWA	Le collagène et son influence sur la peau et les articulations LISE GUÉNETTE, Naturopathe agréée NATURAL FACTORS	Concentration & bien-être : découvrez l'axe intestin-cerveau ANDRÉANNE MARTIN, B.Sc. nutrition LAND ART	15h
16h	Poulet au beurre végane avec jacquier et crème de coco Cha's LLOYD ROSE, Chef Plantcrazii CHA'S	Tout savoir sur les étiquettes de valeurs nutritives ANNE-SOPHIE MAJEAU, MARIANNE CÔTÉ MOUVEMENT OLIVE	Boisson hydratation BEHY BRUNO GERVAIS, ÉTIENNE BOULAY, MAXIME TALBOT BEHY	16h
17h	Aidez vos enfants à se transformer en super-héros! STÉPHANIE JULIEN ND.A ALLKIDZ	Rester jeune jusqu'à 100 ans avec le chanvre MATHIEU CRÈTE, Formulation et innovation CHANV	J'ai faim de joie – Faites de votre vie un grand rêve MADAME LABRISKI (MÉRIANE LABRIE) MADAME LABRISKI	17h