

La pyramide alimentaire végétane

HUILE, GRAISSE ET SEL

Faites attention à la qualité plutôt qu'à la quantité lorsque vous utilisez de l'huile et utilisez le sel avec parcimonie. L'huile de lin, l'huile de colza et l'huile de noix sont riches en acides gras oméga-3 et devraient donc être favorisées. Le sel de mer avec des ajouts d'algues contenant de l'iode ou le sel de table iodé sont de bonnes sources d'iode. Les algues avec des teneurs en iode moyennes (comme l'algue nori) devraient régulièrement figurer au menu.

ALIMENTS PROTÉIQUES

Les légumineuses sont de bonnes sources de protéines et devraient figurer au menu plusieurs fois par semaine jusqu'à une fois par jour. Parmi elles, on trouve, par exemple, divers haricots, des produits à base de soja peu transformés tels que le tofu et le tempeh, des lentilles de toutes les couleurs, des pois, des pois chiches et des arachides. Elles fournissent également des glucides complexes, des fibres, des vitamines, des minéraux et des phytonutriments. Des alternatives à la viande, par exemple celles à base de protéines de blé (connues sous le nom de seitan) ou de protéines de lupin, les produits à base de soja tels que le lait de soja et les yaourts peuvent également contribuer à l'apport en protéines.

CÉRÉALES ET POMMES DE TERRE

Les aliments à base de céréales complètes tels que les pâtes et le pain, mais aussi le riz, les pommes de terre, le quinoa, le boulgour, l'amarante et le millet, fournissent au corps non seulement son principal combustible, les glucides, mais aussi des sources importantes de protéines et de minéraux, de vitamines et de fibres. Les aliments complets fournissent également des glucides complexes, qui sont lentement décomposés et transformés par le corps, et en font des sources d'énergie puissantes et aux effets durables.

EAU

Une alimentation végétane saine implique de boire 1 à 2 litres d'eau et d'autres boissons sans alcool et hypocaloriques par jour. Préférez l'eau minérale riche en calcium et les tisanes aux fruits et aux herbes et les jus de fruits bien dilués.

BONBONS, AMUSE-BOUCHES ET ALCOOL

Ce dont on n'a pas vraiment besoin pour une vie saine, mais qu'on aime tout de même manger. Bonbons, amuse-bouches et alcool, mais aussi plats cuisinés, devraient être s'apprécier avec modération.

NOIX ET GRAINES

Les fruits à coque (aussi appelés « noix ») et les graines, telles que les noix, les noix de cajou, les graines de tournesol et de citrouille, et même les purées produites à partir de celles-ci contiennent également des protéines, des vitamines essentielles et des minéraux. De plus, ils sont riches en acides gras essentiels. En raison de leur contenu énergétique élevé, ils doivent être consommés quotidiennement mais sans excès.

FRUITS ET LÉGUMES

Trois portions de légumes et deux portions de fruits par jour, complétées de fruits secs et occasionnellement de jus, sont les meilleurs fournisseurs de vitamines, de minéraux, de fibres et de phytonutriments qui ont des effets anti-inflammatoires et anticancéreux. Pour un bon apport en calcium, vous devez sélectionner des légumes spécifiquement vert foncé qui sont faibles en oxalates, tels que le chou frisé, le chou vert et la mâche.

L'apport de vitamine B12 devrait être assuré par des compléments alimentaires. En outre, des aliments enrichis peuvent être consommés.

Il est conseillé de s'exposer au soleil au moins 15 minutes par jours pour l'auto-synthèse de la vitamine D. En hiver (entre octobre et mars), il peut être conseillé de prendre des suppléments de vitamine D ou des aliments enrichis.

En plus d'une alimentation équilibrée, l'exercice et le sport jouent également un rôle important pour être en bonne santé. Trente minutes d'activité physique par jour ont un impact positif sur le poids, le tonus de votre corps, le taux de lipides dans le sang et la prévention des risques cardiovasculaires.