

# L'ALIMENTATION VÉGANE

Ce que vous devez savoir pour bien équilibrer et planifier vos repas. En recevant tous les nutriments nécessaires, vous préviendrez les carences et vous profiterez de l'effet positif sur la santé de l'alimentation végétane.

## Les apports en protéines :

Consommez différentes sources végétales de protéines au cours d'une journée (légumineuses, céréales et pommes de terre)

BESOINS QUOTIDIENS\*  
par kilo  
0,8 g

**BESOINS EN PROTÉINES**  
à partir de 19 ANS

Femme de 65 kg: **52 g**

Homme de 80 kg: **64 g**

**41**

FARINE DE LUPIN  
41 g

**30**

SEITAN\*\*  
30 g

**30**

CACAHUÈTES  
30 g

**24**

LENTILLES (sèches)  
24 g

**23**

PETITS POIS (secs)  
23 g

**21**

HARICOTS BLANCS (secs)  
21 g

**16**

TOFU FERME  
16 g

**14**

FLOCONS D'AVOINE\*\*  
14 g

**13**

SPAGHETTIS (non cuits)  
13 g

**10**

PETIT PAIN  
10 g

**7**

PAIN COMPLET  
7 g

**4**

YAOURT DE SOJA  
4 g

**3**

BOISSON AU SOJA  
3 g

**2**

POMMES DE TERRE  
2 g

## Les apports en calcium :

La vitamine D favorise l'absorption du calcium.

BESOINS QUOTIDIENS\*  
1000 mg

**TAHIN\*\***  
jusqu'à 800 mg

**CRÈME D'AMANDE**  
270 mg

**FIGUES (sèches)**  
193 mg

**CHOU FRISÉ**  
212 mg

**TOFU**  
185 mg

**BROCCOLI**  
87 mg

**EAU MINÉRALE**  
à partir de 40 mg

**BOISSON VÉGÉTALE enrichie en calcium**  
126 mg

## Les apports en fer :

BESOINS QUOTIDIENS\*  
FEMME DE 51 ANS: 15 mg  
HOMMES : 10 mg

ALIMENTS	FER (en mg/100 g)
Graines de citrouille	12,5
Protéine végétale texturée	12,3
Amarante	9,0
Quinoa	8,0
Lentilles (sèches)	8,0
Millet	6,9
Pêches (sèches)	6,9
Pois chiches	6,1
Épinards	4,1

**ÉPINARDS**

**GRAINES DE CITROUILLE**

**POIS CHICHES**

**PAIN COMPLET**

**FLOCONS D'AVOINE**

La vitamine C favorise l'absorption du fer. Associez des fruits ou des légumes riches en vitamine C (agrumes, cassis, poivrons, épinards ou choux) avec vos sources de fer. La fermentation au levain et une longue cuisson des légumes secs a également un effet positif.

## Les apports en acides gras oméga-3 :

BESOINS QUOTIDIENS\* EN ACIDE ALPHA-LINOLÉNIQUE (VALEUR ESTIMÉE) :  
0,5 % DE L'ÉNERGIE (ENVIRON 1 G)

Il existe 3 acides gras oméga-3 différents, dont l'un se trouve dans les plantes (ALA) et avec lequel le corps peut produire les deux autres (DHA et EPA). Le plus simple est de les absorber avec des huiles riches en oméga-3 (colza, lin, noix) ou dans les noix, les graines de lin ou de chia.



MERCI BEAUCOUP !

**GRAINES DE CHIA**

**GRAINES DE LIN (MOULUES)**

**HUILE DE LIN**

**NOIX/ HUILE DE NOIX**

**GRAINES DE CHANVRE/ HUILE DE CHANVRE**

**SUPPLÉMENT ALIMENTAIRE**

## Les apports en vitamine D et vitamine B12:

BESOINS QUOTIDIENS\*  
VITAMINE B12: 3 µg  
VITAMINE D: 20 µg

La vitamine D peut être produite dans la peau grâce à la lumière du soleil. 15 minutes à la lumière du soleil avec mains, bras et visage non couverts suffisent. Pendant l'hiver, des suppléments alimentaires peuvent être conseillés.

Par une prise régulière de compléments alimentaires vous assurez vos apports en vitamine B12. Vous pouvez en outre consommer des aliments enrichis en vitamine B12, comme certaines boissons végétales. Toute supplémentation devrait couvrir un peu plus que l'apport recommandé.



## Les apports en zinc :

Les protéines et l'acide citrique favorisent l'absorption du zinc. La torréfaction, la fermentation et la germination augmentent la disponibilité.

BESOINS QUOTIDIENS\*  
FEMMES : 7 mg  
HOMMES : 10 mg

**FLOCONS D'AVOINE**  
3,6 mg

**LENTILLES (sèches)**  
3,4 mg

**CACAHUÈTES**  
2,8 mg

**PAIN COMPLET**  
1,5 mg

**TEMPEH**  
3,8 mg

**NOIX DE CAJOU**  
5,2 mg

**GRAINES DE TOURNESOL**  
5,8 mg

## Les apports en vitamine B2 (riboflavine) :

BESOINS QUOTIDIENS\*  
FEMMES : 1,1 mg  
HOMMES : 1,4 mg  
(DÉPEND DE L'APPORT ÉNERGÉTIQUE)

La germination (graines ou légumes secs) augmente la teneur en vitamine B2.

**PAIN COMPLET**  
0,2 mg

**BROCCOLI**  
0,2 mg

**CHOU FRISÉ**  
0,3 mg

**CHAMPIGNONS**  
0,4 mg

**AMANDES**  
0,2 mg

**NOIX DE CAJOU**  
0,2 mg

**LEVURE ALIMENTAIRE**  
3,9 mg

## Les apports en iode :

Vérifiez la présence de sel iodé lors de l'achat de produits transformés. Utilisez régulièrement des algues avec une teneur moyenne en iode (nori). Vous pouvez utiliser de la poudre d'algues dans des préparations à tartiner, dans des légumes au wok ou dans des salades.

BESOINS QUOTIDIENS\*  
200 µg

**SEL IODÉ**

**SEL AUX HERBES ET ALGUES**

**SUSHI VÉGAN**

**FEUILLES ET POUDRE D'ALGUE**

## Qu'est-ce qu'il n'y a pas dans une alimentation végétane ?

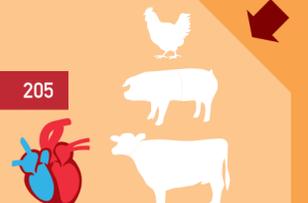
CE(UX) QU'IL N'Y A PAS

Le cholestérol peut être produit par le corps lui-même et ne doit pas être consommé avec la nourriture. Une consommation trop élevée d'aliments énergétiques, d'acides gras saturés et d'acides gras trans mais aussi du cholestérol alimentaire peut augmenter le taux de LDL (lipoprotéines à faible densité) dans le sang.

Pour prévenir les maladies cardiovasculaires il ne faudrait pas dépasser un taux de 200 mg/dl de cholestérol dans le sang.

Taux moyen de cholestérol en mg/dl dans la "Oxford Vegetarian Study"

Mangeurs de viande	205
Ovo-lacto-végétariens	189
Végans	166



Les informations nutritionnelles proviennent du Réseau allemand de conseils et d'informations alimentaires (DEBInet). Informations nutritionnelles pour 100 g d'aliments.

\* Les informations sur l'apport quotidien recommandé se réfèrent, sauf si autrement indiqué, aux adultes entre 19 et 51 ans. \*\* Indications du fabricant