

# LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION VÉGANE VARIÉE & ÉQUILIBRÉE

## CALCIUM

**CROISSANCE, SANTÉ ET SOLIDITÉ DES OS, COAGULATION DU SANG**



**Certaines eaux minérales** : Courmayeur, Hépar, Contrex...

**Soja** : "lait" enrichi, yaourts enrichis, tofu préparé à partir de sels de calcium, tempeh

**Fruits oléagineux** : amandes, noisettes, sésame (graines ou purée)

**Fruits secs ou frais** : figes séchées, oranges

**Légumes verts** : haricots verts, choux, brocoli, mâche, cresson

Céréales pour petit-déjeuner enrichies

## VITAMINE D

**SANTÉ ET SOLIDITÉ DES OS, SYSTÈME IMMUNITAIRE, CERVEAU, ...**



**Lumière du soleil sur la peau** : d'avril à septembre en France, de 12h à 16h environ (mais apport généralement insuffisant et attention aux coups de soleil).

**Produits enrichis en vitamine D<sub>2</sub>** : certains "lait" végétaux, céréales, yaourts...

Suppléments vegans en vitamine D<sub>2</sub> ou D<sub>3</sub>

## ZINC

**PEAU, CHEVEUX, SYSTÈME REPRODUCTEUR, ETC.**



Céréales du petit déjeuner enrichies

**Céréales complètes** : riz complet, quinoa, pâtes complètes, pain complet

**Soja** : tofu, tempeh

**Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves, petit pois

**Fruits oléagineux** : noix, noix de cajou, cacahuètes, noisettes, amandes, sésame (graines ou purée)

## FER

**TRANSPORT DE L'OXYGÈNE DANS LE SANG, SYSTÈME IMMUNITAIRE**



**Légumineuses** : lentilles, haricots, fèves, pois, petits pois

**Légumes** : épinards, blettes, haricots verts, brocoli, mâche, betterave

**Soja** : tofu, "lait", yaourts, tempeh

**Fruits oléagineux** : noix de cajou, noisettes, amandes, noix, sésame (graine ou purée)

**Fruits secs** : abricots, figes, pruneaux

**Produits céréaliers** : pâtes complètes, pain complet, flocons d'avoine, quinoa, céréales pour petit déjeuner enrichies

## VITAMINE B<sub>12</sub>

**SYSTÈMES NERVEUX, SANGUIN, CARDIOVASCULAIRE, DIGESTIF, ...**



Absente des végétaux  
Compléments (exemple : VEG 1),  
produits enrichis

## IODE

**THYROÏDE, SOUELETTE, DÉVELOPPEMENT DU FETUS, ETC.**



Sel iodé (apport seul insuffisant)  
Algues (kombu, wakamé, dulse, nori)  
Compléments (exemple : VEG 1)

## VITAMINE E

**ANTI-INFLAMMATOIRE, CŒUR, PEAU, ETC.**



**Huiles** : de colza, d'olive, de soja, de noisette, de tournesol

**Fruits oléagineux** : noisettes, amandes

Margarine, avocat, kiwi, brocoli

## PROTÉINES

**MUSCLES, PEAU, OS, SYSTÈME IMMUNITAIRE, ETC.**



**Soja** : tofu, tempeh, "lait", yaourts

**Légumineuses** : lentilles (vertes, corail, jaunes, noires), haricots (rouges, blancs, flageolets...), fèves, pois (chiches, cassés), petits pois

**Fruits oléagineux** : cacahuètes, noix de cajou, noix, noisettes, amandes

**Produits céréaliers** : seitan, pain, pâtes, semoule, quinoa

## LIPIDES

**ÉNERGIE, COMPOSITION DE LA PAROI DES CELLULES, ETC.**



**Huiles** : de colza, de noix, de soja, d'olive, de lin

**Fruits oléagineux** : noix, noix de cajou, cacahuètes, noisettes, amandes, graines de tournesol, sésame (graines ou purée), olives, graines de lin (fraîchement moulues)

**Soja** : tofu, "lait", yaourts

## VITAMINES B (SAUF B<sub>12</sub>)

**ÉNERGIE, DÉVELOPPEMENT DU FETUS, SYSTÈME NERVEUX, ...**



**Légumes** : choux, avocats, salades, carottes, épinards, betteraves, haricots verts, courgettes, tomates, champignons

**Céréales complètes** : pain complet, quinoa

**Fruits** : bananes, oranges, kiwis

**Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves, petits pois, tempeh

Levure de bière  
Germe de blé

## GLUCIDES ET FIBRES

**ÉNERGIE, SYSTÈMES DIGESTIF ET CARDIOVASCULAIRE, ETC.**



**Produits céréaliers** : pain, pâtes, riz, semoule, polenta, quinoa

**Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves, petit pois

**féculents divers** : pommes de terre, patates douces, châtaignes

**Fruits frais ou secs** : bananes, figes, raisins, cerises, abricots

Légumes (pour les fibres)

## MAGNÉSIMUM

**SYSTÈMES NERVEUX ET MUSCULAIRE, ÉNERGIE, OS, ETC.**



**Certaines eaux minérales** : Rozana, Hépar, Quézac...

**Fruits oléagineux** : amandes, noix, noix de cajou, graines de courge, sésame (graines ou purée)

**Légumineuses** : lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves, petits pois

**Céréales complètes** : riz complet, quinoa, pâtes complètes, pain complet

**Soja** : tofu, tempeh

## VITAMINE C

**OS, ÉNERGIE, CICATRISATION, SYSTÈME IMMUNITAIRE, ETC.**



**Fruits et légumes** : kiwis, poivrons, cassis, fraises, oranges, mandarines, mûres, melon, myrtilles, citrons, mangues, tomates

**Légumes à feuilles vertes** : brocoli, chou, salade

**Féculents divers** : Pommes de terre, patate douce, Fèves

## VITAMINE A (BETA-CAROTÈNE)

**VISION, OS, PEAU, ETC.**



**Fruits et légumes de couleur rouge-orangée** : carottes, patates douces, abricots, mangues, melons, tomates, courges, poivrons rouges

**Légumes à feuille vertes** : épinards, brocolis, cressons, persils, laitues (surtout laitues romaines)

## VITAMINE K

**SANTÉ ET SOLIDITÉ DES OS, COAGULATION DU SANG, ETC.**



**Légumes à feuilles** : brocolis, chou, épinards, blettes, laitue, endives, céleri

Huile de soja  
Kiwi, pruneaux  
persil, thym

## OMÉGA-3

**CERVEAU, RÉTINE, FLUIDITÉ DU SANG, SYSTÈME NERVEUX, ...**



**Huiles** : de colza, de lin, de noix

Graines de lin et de chia  
Noix  
Capsules de micro-algues (ex : Opti-3)

## PHOSPHORE, SOUFRE, POTASSIUM

**OS, SYSTÈME NERVEUX, MUSCLES, ETC.**



Levure de bière, germe de blé

**Céréales complètes** : riz complet, quinoa, pâtes complètes, pain complet

Cacao

**Fruits oléagineux** : Graines de courge, amandes, graines de tournesol, noisettes, amandes

Nombreux fruits et légumes

## ALIMENTS CLÉS

### CÉRÉALES

PORTIONS : 5 OU PLUS

### LÉGUMES

PORTIONS : 5 OU PLUS

### FRUITS

PORTIONS : 2 OU PLUS

### LÉGUMINEUSES

PORTIONS : 3 OU PLUS

### OLÉAGINEUX

PORTIONS : 1 OU PLUS

### MATIÈRES GRASSES

#### QU'EST-CE QU'UNE PORTION ?

EN GÉNÉRAL, UNE PORTION A PLUS OU MOINS LA TAILLE DU POING DU MANGEUR : 100 G D'ALIMENT CUIT POUR UN ADULTE, SOIT 1 TASSE. LES PORTIONS D'ALIMENTS RICHES EN CALCIUM APPORTENT LA QUANTITÉ DE CALCIUM ASSIMILABLE D'UN VERRE DE LAIT DE VACHE. CAS PARTICULIER, LES OLÉAGINEUX AYANT UNE DENSITÉ ÉNERGÉTIQUE PLUS IMPORTANTE, LES PORTIONS SONT PLUS PETITES : 30 G.



**CALCIUM**  
CHOISIR 3 PORTIONS D'ALIMENTS RICHES EN CALCIUM PARMI LES DIFFÉRENTS GROUPES.



**VEGI**  
UN COMPRIMÉ PAR JOUR COUVRE NOS BESOINS EN :  
✓ VITAMINE B<sub>12</sub>  
✓ IODE

#### PROTÉINES

UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE ÉQUILIBRÉE VOUS APPORTE TOUTES LES PROTÉINES DONT VOUS AVEZ BESOIN.

POUR PLUS D'INFOS, RENDEZ-VOUS SUR :



L214.COM



VEGAN-PRATIQUE.FR

PARTICIPEZ À UN MONDE MEILLEUR EN VOUS INSCRIVANT AU  
**Veggie challenge**  
VEGGIE-CHALLENGE.FR

IMPRESSION : CLEMENTIMPRIMEURS.FR

LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION VÉGANE VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE