

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 D₂ : certains "lait" végétaux, céréales, yaourts...

Suppléments vegans en vitamine D₂ ou D₃

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 B₁₂

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 B₁₂)

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 B₁₂
✓ 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