

LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION VÉGANE

VARIÉE & ÉQUILBRÉE

CALCIUM

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



CERTAINES EAUX MINÉRALES : COURMAYEUR, HÉPAR, CONTREX...

SOJA : "LAIT" ENRICHIS, 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, ETC.



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 "LAITS" 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

CHOCOLAT NOIR, CHÂTAIGNES

VITAMINE B₁₂

SYSTÈMES NERVEUX, SANGUIN, CARDIOVASCULAIRE, DIGESTIF, ETC.



ABSENTE DES VÉGÉTAUX COMPLÈMENTS (EXEMPLE : VEG1), PRODUITS ENRICHIS

IODE

THYROÏDE, SOUELETTE, DÉVELOPPEMENT DU FŒTUS, ETC.



SEL IODÉ (APPORT SEUL INSUFFISANT) ALGUES (KOMBU, WAKAMÉ, DULSE, NORI) COMPLÈMENTS (EXEMPLE : VEG1)

VITAMINE E

ANTI-INFLAMMATOIRE, ŒIL, 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 MOULVES)

SOJA : TOFU, "LAIT", YAOURTS

CHOCOLAT MARGARINE AVOCAT

VITAMINES B (SAUF B₁₂)

ÉNERGIE, DÉVELOPPEMENT DU FŒTUS, SYSTÈME NERVEUX, ETC.



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

CHOCOLAT

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, CHOUX, 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, CHOUX, ÉPINARDS, BLETTES, LAITUE, ENDIVES, CÉLERI

HUILE DE SOJA KIWI, PRUNEAUX PERSIL, THYM

OMÉGA-3

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



HUILES : DE COLZA, DE LIN, DE NOIX, GRAINES DE LIN (FRAÎCHEMENT MOULVES) ET DE CHIA NOIX CAPSULES DE MICRO-ALGUES (EXEMPLE : 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.

PROTÉINES

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



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

POUR PLUS D'INFOS, RENDEZ-VOUS SUR :

L214
L214.COM

VEGAN-PRACTIQUE.FR

IMPRESSION : CLEMENTIMPRIMEURS.FR
GRAPHISME : BLUEBEANS.BE

LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION VÉGANE VARIÉE ET ÉQUILBRÉE