

CALCIUM

Croissance, santé et solidité des os, coagulation du sang



Certaines eaux minérales : Courmayeur, Hépar, Contrex...
Soja : laits et yaourts enrichis, tofu préparé à partir de sels de calcium, tempeh
Fruits oléagineux : amandes, sésame (graines ou purée)
Fruits secs ou frais : figes séchées, oranges, mandarines
Légumes verts : haricots verts, choux, brocolis, mâche, cresson, céleri, épinards cuits, blettes
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 12 h à 16 h 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

PROTÉINES

Muscles, peau, os, système immunitaire, etc.



Soja : tofu, tempeh, laits, yaourts, protéines de soja texturées
Légumes secs : lentilles (vertes, corail, jaunes, noires), haricots (rouges, blancs, flageolets...), fèves, pois chiches, pois cassés, petits pois
Fruits oléagineux : cacahuètes, noix de cajou, noix, noisettes, amandes, graines de courge, graines de tournesol
Produits céréaliers : seitan, pain, pâtes, semoule, quinoa

FER

Transport de l'oxygène dans le sang, système immunitaire



Légumes secs : lentilles, haricots, fèves, pois, petits pois
Légumes : épinards, blettes, haricots verts, brocolis, mâche, betteraves
Soja : tofu, laits, yaourts, tempeh
Fruits oléagineux : noix de cajou, noisettes, amandes, noix, graines
Fruits secs : abricots, figes, pruneaux
Produits céréaliers : pâtes complètes, pain complet, flocons d'avoine, quinoa, céréales pour petit déjeuner enrichies

VITAMINE C

Os, énergie, cicatrisation, système immunitaire, etc.



Fruits et légumes : kiwis, poivrons, cassis, fraises, oranges, mandarines, mûres, melons, myrtilles, citrons, mangues, tomates
Légumes à feuilles vertes : brocolis, choux, salades
Féculeux divers : pommes de terre, patates douces

VITAMINE B₁₂

Systèmes nerveux, sanguin, cardiovasculaire, digestif, etc.



Absente des végétaux
Compléments (VEGI par exemple), produits enrichis

La vitamine D favorise l'absorption du calcium !

Pensez à la vitamine C pour bien assimiler le fer.

ZINC

Peau, cheveux, système reproducteur, etc.



Céréales du petit déjeuner enrichies
Céréales complètes : riz complet, quinoa, pâtes complètes, pain complet, flocons d'avoine
Soja : tofu, tempeh
Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves, petits pois
Fruits oléagineux : noix, noix de cajou, cacahuètes, noisettes, amandes, sésame (graines ou purée), graines de courge
Levure de bière, germe de blé

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
Nombreux fruits et légumes

IODE

Thyroïde, squelette, développement du fœtus, etc.



Sel iodé (apport seul insuffisant)
Algues (kombu, wakamé, dulse, nori, laitue de mer)
Compléments (VEGI par exemple)

LIPIDES

Énergie, composition de la paroi des cellules, etc.



Huiles : de colza, de noix, 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, laits, yaourts
Chocolat, margarine, avocats

VITAMINE E

Anti-inflammatoire, cœur, peau, etc.



Huiles : de colza, d'olive, de soja, de noisette, de tournesol
Fruits oléagineux : noisettes, amandes
Margarine, avocats, kiwis, brocolis

OMÉGA-3

Cerveau, rétine, fluidité du sang, système nerveux, etc.



Huiles : de colza, de lin, de noix
Graines de lin (fraîchement moulues) et de chia
Noix
Capsules de microalgues (Opti3 par exemple)

VITAMINE A (bêta-carotène)

Vision, os, peau, etc.



Fruits et légumes de couleur rouge-orangé : carottes, patates douces, abricots, mangues, melons, tomates, courges, poivrons rouges
Légumes à feuilles vertes : épinards, brocolis, cresson, persil, laitue (surtout laitue romaine)

VITAMINE K

Santé et solidité des os, coagulation du sang, etc.



Légumes à feuilles : brocolis, choux, épinards, blettes, laitue, endives, céleri
Huile de soja
Kiwis, pruneaux
Persil, thym

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
Légumes secs : 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
Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves, petits pois
Féculeux divers : pommes de terre, patates douces, châtaignes
Fruits frais ou secs : bananes, figes, raisins, cerises, abricots, pommes, poires
Légumes (pour les fibres)

MAGNÉSIIUM

Systèmes nerveux et musculaire, énergie, os, etc.



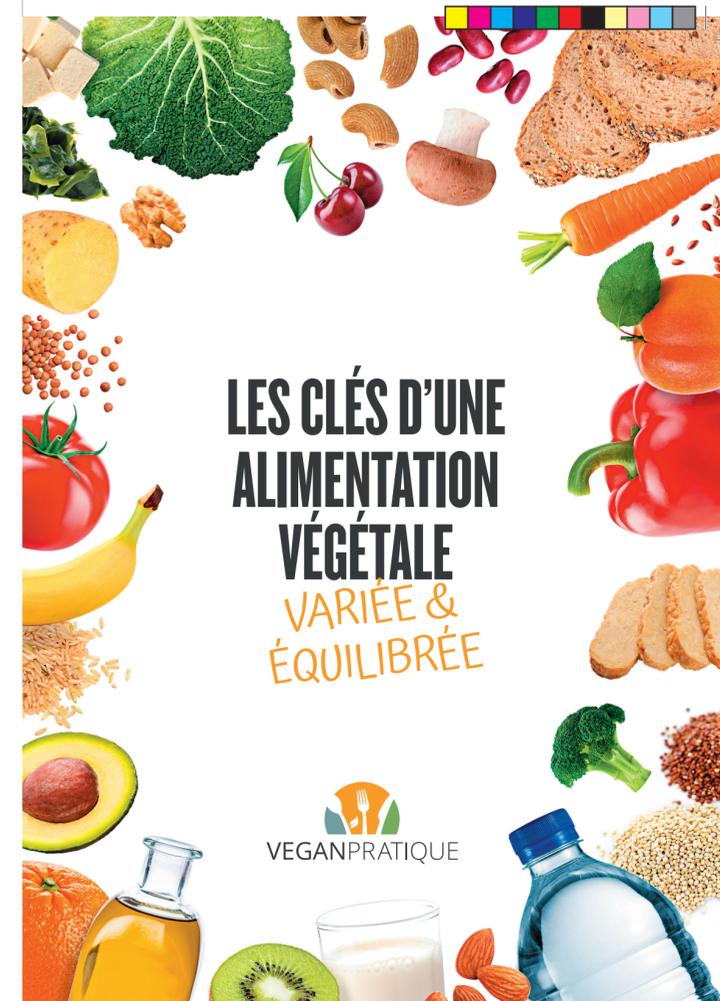
Certaines eaux minérales : Rozana, Hépar, Quézac...
Fruits oléagineux : amandes, noix, noix de cajou, graines de courge, sésame (graines ou purée)
Légumes secs : lentilles, pois chiches, haricots secs, fèves, petits pois
Céréales complètes : riz complet, quinoa, pâtes complètes, pain complet
Soja : tofu, tempeh
Cacao



Participez à un monde meilleur en vous inscrivant au

Veggie Challenge

veggie-challenge.fr



LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE VARIÉE & ÉQUILIBRÉE

VEGANPRATIQUE

SOURCE DE B₁₂, VITAMINE D, IODE (exemple : VEG1, 1/jour, ou autre équivalent)

SOURCES D'OMÉGA-3 Apport quotidien conseillé

MATIÈRES GRASSES À consommer quotidiennement sans excès

SOURCES DE CALCIUM Minimum 3 portions/jour

SOURCES DE PROTÉINES Minimum 3 portions/jour

FÉCULEUX Environ 5 portions/jour

FRUITS 2 ou 3 portions/jour

LÉGUMES Minimum 5 portions/jour

Taille d'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 même quantité de calcium assimilable qu'un verre de lait de vache.

Cas particulier, les oléagineux ayant une densité énergétique plus importante, les portions sont plus petites : 30 g.

UNE INITIATIVE L214.com

ÉTHIQUE SANS OÙ

L214

