



**Dépliant**  
format ouvert A2  
(59,4 x 42 cm)



**Couverture**  
format fermé A5  
(14,85 x 21 cm)

**SOURCES D'OMÉGA-3**  
(huile de colza, noix, graines de lin et de chia...)  
Bon pour le cœur et le système nerveux.  
APPORT QUOTIDIEN CONSEILLÉ

**SOURCES DE CALCIUM**  
(lait et yaourts végétaux enrichis en calcium, tofu, sésame, eau minérale...)  
Pour des os solides.  
MINIMUM 3 PORTIONS/JOUR

**MATIÈRES GRASSES**  
(huile d'olive, de colza, oléagineux...)  
Sources saines d'énergie complémentaire.  
À CONSOMMER QUOTIDIENNEMENT SANS EXCES

**SOURCES DE PROTÉINES**  
(steaks de soja ou de seitan, tofu, tempeh, légumes secs, simlis, yaourts végétaux...)  
Les aliments riches en protéines sont aussi de bonnes sources de fer.  
MINIMUM 3 PORTIONS/JOUR

**FÉCULENTS**  
Sources d'énergie principales.  
Les céréales complètes sont aussi de bonnes sources de fer.  
ENVIRON 5 PORTIONS/JOUR

**FRUITS**  
Sources de fibres, vitamines A, C, potassium et magnésium.  
2 OU 3 PORTIONS/JOUR

**LÉGUMES**  
Sources de fibres, vitamines A, B<sub>9</sub>, C, potassium et magnésium.  
MINIMUM 5 PORTIONS/JOUR

**LES ESSENTIELS**

- CALCIUM**: Os, santé et solidité des os, coagulation du sang. Sources: Produits laitiers, légumes secs, céréales complètes, etc.
- VITAMINE D**: Santé et solidité des os, système immunitaire, cerveau, etc. Sources: Produits laitiers enrichis, poissons gras, etc.
- PROTÉINES**: Muscles, peau, os, système immunitaire, etc. Sources: Soja, tofu, tempeh, légumineuses, etc.
- FER**: Transport de l'oxygène dans le sang, système immunitaire. Sources: Céréales complètes, légumineuses, etc.
- VITAMINE C**: Os, énergie, cicatrisation, système immunitaire, etc. Sources: Fruits et légumes frais, etc.
- VITAMINE B<sub>9</sub>**: Système nerveux, sang, cardiovasculaire, digestif, etc. Sources: Céréales complètes, légumes verts, etc.

**Participez à un monde meilleur en vous inscrivant au Veggie Challenge - veggie-challenge.fr**

**LES ESSENTIELS**

- CALCIUM**: Os, santé et solidité des os, coagulation du sang. Sources: Produits laitiers, légumes secs, céréales complètes, etc.
- VITAMINE D**: Santé et solidité des os, système immunitaire, cerveau, etc. Sources: Produits laitiers enrichis, poissons gras, etc.
- PROTÉINES**: Muscles, peau, os, système immunitaire, etc. Sources: Soja, tofu, tempeh, légumineuses, etc.
- FER**: Transport de l'oxygène dans le sang, système immunitaire. Sources: Céréales complètes, légumineuses, etc.
- VITAMINE C**: Os, énergie, cicatrisation, système immunitaire, etc. Sources: Fruits et légumes frais, etc.
- VITAMINE B<sub>9</sub>**: Système nerveux, sang, cardiovasculaire, digestif, etc. Sources: Céréales complètes, légumes verts, etc.

- ZINC**: Peau, cheveux, système reproducteur, etc. Sources: Céréales complètes, légumineuses, etc.
- PHOSPHORE, SOUFRE, POTASSIUM**: Os, système nerveux, muscles, etc. Sources: Produits laitiers, légumes secs, etc.
- IODÉ**: Thyroïde, santé, développement du fœtus, etc. Sources: Produits laitiers, algues, etc.
- LIPIDES**: Énergie, composition de la paroi des cellules, etc. Sources: Huiles végétales, noix, etc.
- VITAMINE E**: Anti-inflammatoire, cœur, peau, etc. Sources: Huiles végétales, noix, etc.
- OMÉGA-3**: Cerveau, rétiné, fluidité du sang, système nerveux, etc. Sources: Huiles de poisson, noix, etc.
- VITAMINE A (bêta-carotène)**: Vision, os, peau, etc. Sources: Fruits et légumes de couleur orange-rouge, etc.
- VITAMINE K**: Santé et solidité des os, coagulation du sang, etc. Sources: Légumes à feuilles vertes, etc.
- VITAMINES B (sauf B<sub>9</sub>)**: Énergie, développement du fœtus, système nerveux, etc. Sources: Céréales complètes, produits laitiers, etc.
- GLUCIDES ET FIBRES**: Énergie, systèmes digestif et cardiovasculaire, etc. Sources: Céréales complètes, légumes, etc.
- MAGNÉSIMUM**: Systèmes nerveux et musculaires, énergie, os, etc. Sources: Produits céréaliers, légumes secs, etc.

**LES CLÉS D'UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE VARIÉE & ÉQUILIBRÉE**

**LES ESSENTIELS**

- CALCIUM**: Os, santé et solidité des os, coagulation du sang.
- VITAMINE D**: Santé et solidité des os, système immunitaire, cerveau, etc.
- PROTÉINES**: Muscles, peau, os, système immunitaire, etc.
- FER**: Transport de l'oxygène dans le sang, système immunitaire.
- VITAMINE C**: Os, énergie, cicatrisation, système immunitaire, etc.
- VITAMINE B<sub>9</sub>**: Système nerveux, sang, cardiovasculaire, digestif, etc.

**Participez à un monde meilleur en vous inscrivant au Veggie Challenge - veggie-challenge.fr**

**RECTO**  
Tableau nutritionnel

**VERSO**  
Poster pyramide alimentaire

« Les alimentations végétariennes bien menées sont adaptées à tous les stades de la vie, notamment aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent, aux nourrissons, aux enfants, aux adolescents ainsi qu'aux sportifs. » Académie de nutrition et de diététique

**Taille d'une portion**: en général, une portion a plus ou moins la taille du poing (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.

Plus d'informations nutritionnelles sur [vegan-pratique.fr](http://vegan-pratique.fr).

