

**SOURCE DE B<sub>12</sub>,  
VITAMINE D, IODE**  
(exemple : VEG 1, 1/jour,  
ou autre équivalent)



### 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



### MATIÈRES GRASSES

(huile d'olive, de colza, oléagineux...)  
Sources saines d'énergie complémentaire.  
À CONSOMMER QUOTIDIENNEMENT SANS EXCÈS



### SOURCES DE CALCIUM

(laits et yaourts végétaux enrichis en calcium, tofu, sésame, eau minérale...)  
Pour des os solides.  
MINIMUM 3 PORTIONS/JOUR



### SOURCES DE PROTÉINES

(steaks de soja ou de seitan, tofu, tempeh, légumes secs, similis, 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

# 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 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.

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



VEGANPRATIQUE

UNE  
INITIATIVE

L214.com

