

ALIMENTATION VEGETARIENNE ET VEGETALIENNE POUR ADULTE BIEN PORTANT

Les groupes d'aliments et les portions à consommer quotidiennement

Nom	Nombre de portions	Valeur d'une portion	
Céréales	≥ 5	1 tasse de 100g de céréales cuites 30g de céréales crues 30g de céréales de petit déjeuner ou muesli ou flocons d'avoine 1 tranche de pain de 40g ou 3 biscottes 1 pomme de terre moyenne 25g de farine	Préférer complètes plutôt que raffinées Principalement source de protéines et glucides, apportent aussi des vitamines, des fibres et minéraux notamment lorsqu'elles sont complètes.
Légumes	≥ 3	1 grand bol de salade verte 1 bol de légumes cuits ou crus (125 à 150g) 1 petite assiette de crudités	Source principale de fibres, vitamines (A, B9, et C) et minéraux Intégrer les crucifères afin d'obtenir un apport intéressant de calcium. Intégrer les algues afin d'obtenir un apport intéressant en iode, calcium, fer et autres minéraux.
Fruits	3	1 fruit de taille moyenne (orange, pomme, banane, ...) 1 demi melon 2 petits fruits (clémentines, kiwis, ...) 1 quart d'ananas 10 litchis, 10 grains de raisin 100 g de compote sans sucre ajouté 150 ml de jus de fruit 100% pur jus 1 poignée de fruits sec (30 g)	Apportent notamment fibres et vitamines (A et C) et quelques minéraux. C'est une source ponctuelle de glucides
Légumineuses	1 à 2	1 tasse de 100g de légumes secs cuits (haricots, lentilles, pois chiches ...) donne 7 g de protéines 100g de tofu donnent 14 g de protéines 1 mug de lait de soja (tonyu) donne 7 g de protéines 25 g de protéines de soja texturées (non réhydratées) donnent 14 g de protéines	Apportent protéines et minéraux (fer et calcium) ainsi que des glucides.
Matières grasses ajoutées	4 à 6	1 cuillère à soupe d'huile = 20g d'oléagineux (fruits à coque, avocat, graines ..) apportent 4 g de protéines 1 càs d'huile = 30g de graines (courge, sésame ...)	1 à 2 portions d'oléagineux par jour permet d'apporter des minéraux (calcium, fer, zinc), protéines et acides gras oméga 3. Les huiles particulièrement riches en omega 3 sont l'huile de chanvre, noix, colza.
Eau	≥ 1,5 L		Source de minéraux Certaines sont riches en calcium.

Parmi ces portions, consommez :

- ✓ 1 à 2 portions d'aliments riches en protéines par jour (une portion = 14 g de protéines)
- ✓ 1 à 2 portions d'aliments riches en calcium (cf. tableau mémo)

Répartition et rythme des repas

Classiquement, il est recommandé de répartir leur nourriture sur 3 trois repas (petit déjeuner, déjeuner, dîner) et 1 collation si besoin ou pour éviter le grignotage (sportif, adolescents, femme enceinte ou allaitante, personne ayant tendance à grignoter ...)

Les collations peuvent être composées des manières suivantes :

- Pain et purée d'oléagineux avec Yaourt (lait de vache ou soja)
- Fruit et Yaourt (lait de vache ou soja)
- 1 poignée d'oléagineux et 1 fruit

La **vitamine B12** feront l'objet d'une supplémentation systématique. Vous pouvez vous renseigner sur le site de la société végane francophone consacré à l'information sur cette vitamine : www.vivelab12.fr.

La **vitamine D** sera en grande partie apportée par l'exposition quotidienne au soleil pendant 30 minutes au milieu de la journée. Une supplémentation peut être recommandée.

Le **fer** provenant des végétaux est plus difficile à absorber. Pour favoriser son absorption, vous pouvez consommer les aliments riches en fer combinés avec des aliments riches en vitamine C. Il faut compter 2h de décalage entre la consommation de thé et café et les aliments riches en fer.

Le **calcium** peut être trouvé dans les produits laitiers, les crucifères (choux, brocolis, cresson ...) ainsi que dans les légumineuses et les oléagineux.

L'**iode** pourra être apportée par la consommation de petites quantités d'algues comestibles et de produits laitiers.

Exemple de répartition pour une femme dont le besoin est estimé à 2000 Kcal :

<u>Petit déjeuner</u>	
<i>Premier repas de la journée, il va permettre de réhydrater le corps et de faire le plein d'énergie pour la matinée.</i>	
1 à 2 portions de céréales	<i>Porridge : flocons d'avoine dans un bol de « lait » de soja, banane en morceaux ou d'autres fruits et oléagineux</i>
1 portion de graisses ou oléagineux	
1 portion de fruits (entiers ou jus)	
Au moins 1 boisson (tisane, eau, « lait » végétaux, jus de fruit)	<i>Pain complet tartinées de margarine riche en oméga-3 ou de purée d'oléagineux, tisane, yaourt avec confiture, jus de fruit.</i>
(+/-laitage)	<i>Céréales de petit déjeuner dans du « lait » de soja ou du fromage blanc, amandes ou noisettes, fruit ou jus de fruit</i>
<u>Déjeuner et Dîner</u>	

Le déjeuner et le dîner ont une structure semblable. Il est préférable de manger l'essentiel des céréales et des fruits au cours de la journée plutôt que le soir. Ainsi, au dîner, il est préférable d'opter pour un repas léger avec les légumes en élément principal. Les légumes composeront au moins un tiers de l'assiette du midi et au moins la moitié de celle du soir. Prévoir un produit dit « protéinée » au moment du dîner permet de garantir les apports quotidiens recommandés en protéines, mais ce n'est pas le repas qui doit en contenir le plus.

<p>1 à 2 portion(s) de céréales</p> <p>1 portion(s) de légumineuses et/ou œufs et/ou fromage</p> <p>2 à 3 portions de légumes avec plus ou moins 1 crudité</p> <p>+/- 1 portion de fruits ou produit sucré</p> <p>1 à 2 portions de matières grasses</p>	<p><i>Salade « à la grecque » avec du pain ou bien accompagnée de céréales froides</i></p> <p><i>Omelette aux herbes et au fromage, accompagnée de haricots verts, pain, carottes râpées, pomme</i></p> <p><i>Salade de choux blanc cru assaisonnée d'huile de sésame, jus de citron, graines de sésame et de courges grillées, tagliatelles à la crème soja, « steak » de légumineuses</i></p> <p><i>Quiche végétarienne au simili « chorizo », salade verte vinaigrette, fruit</i></p> <p><i>Salade de lentilles vertes avec dés de tomates, de carottes râpées, oignons hachés, jus de citron, curcuma, cumin, sel, poivre, pain</i></p> <p><i>Dahl : lentilles corail, épinards, curry, coriandre, « lait » de coco, tomate, noix de cajou, accompagné de riz complet, fruit</i></p> <p><i>Houmous, salade verte, tomates cerise, pain, yaourt</i></p> <p><i>Soupe,, riz, « steak » de soja, salade</i></p>
---	---

Mémo : Où trouver les nutriments clés ?

Vitamine B12

Œufs
Produits laitiers
Supplémentation systématique*

Vitamine D

Exposition au soleil
Produits laitiers
Œufs
Beurre
Huiles et margarines enrichies
Céréales petit déjeuner enrichies
Champignons de Paris
Supplémentation systématique*

Acide folique

Levure alimentaire
Jaune d'œuf
Légumes (cresson, persil, épinard, choux, mâche, brocoli, laitue)
Herbes aromatiques
Oléagineux (noisette, noix, cacahuète)
Supplémentation systématique*

Calcium

Algues
Oléagineux (amandes, noisettes, noix)
Fruits séchés (abricot, figue)
Légumineuses (haricots blancs, pois-chiches, lentilles)
Légumes à feuilles vertes et crucifères (choux, brocolis)
Produits laitiers et « laits » végétaux enrichis
Eaux minérales (Hépar, Contrex)

Iode

Sel iodé
Algues
Produits laitiers
Jaune d'œuf
Chocolat noir
Supplémentation recommandée*

Fer

Herbes aromatiques et épices (thym, cumin, curry, gingembre, cannelle, coriandre, poivre noir, menthe, persil ...)
Chocolat noir
Sésame
Pain et céréales complètes
Légumineuses (pois-chiches, tofu, lentilles)
Fruits séchés (abricot, figue)
Graines (de sésame, de courge, de tournesol...)
Oléagineux
Algues

Oméga-3

Huiles (noix, colza, soja, ...)
Oléagineux
Graines de lin (moulues), **graines de chia**
Margarine enrichi **en oméga 3**

Protéines

Protéines de soja texturé
Tempeh
Seitan
Légumineuses
Céréales