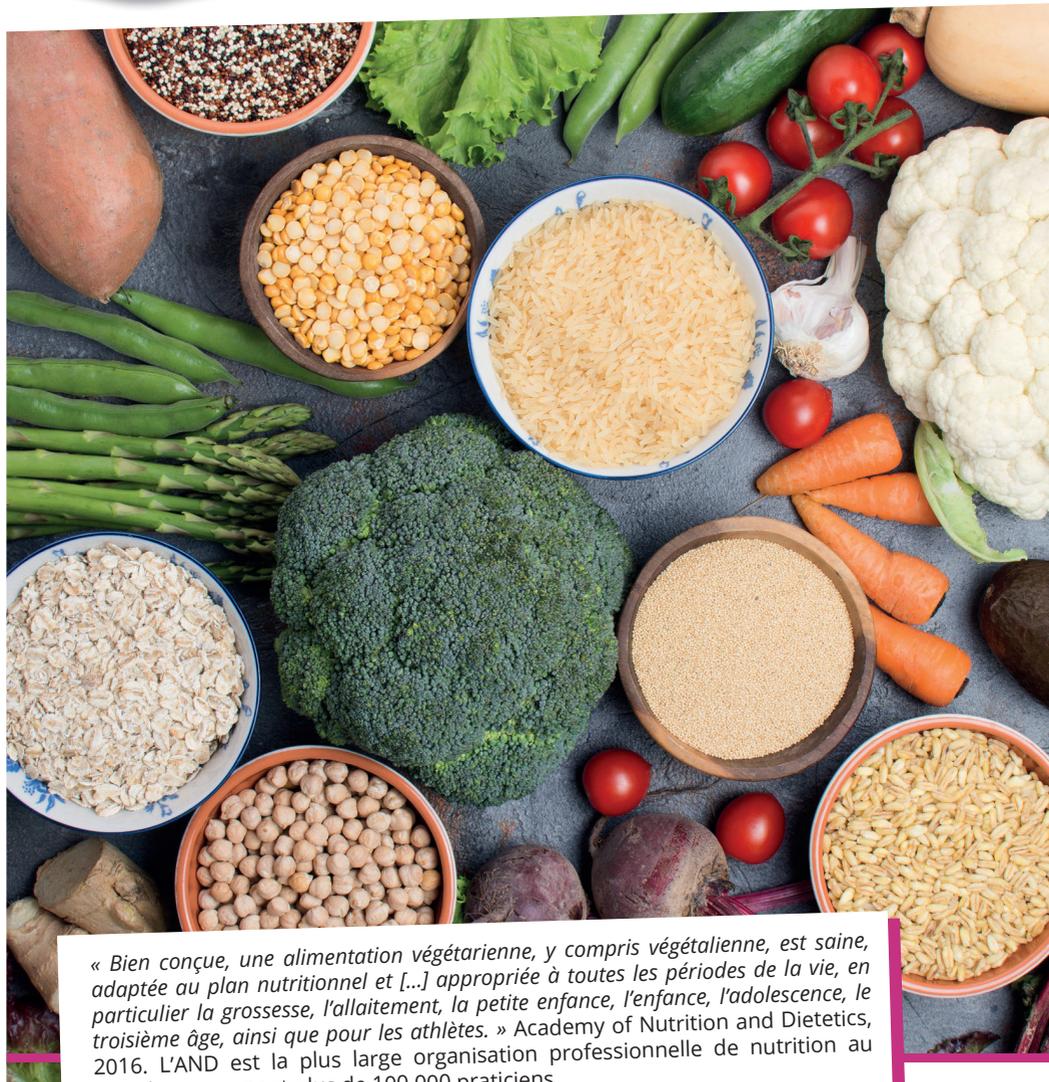


Mon doc
PRATIQUE

N°3

UNE ALIMENTATION VÉGÉTALE SAIN ET ÉQUILBRÉE : CONSEILS PRATIQUES



« Bien conçue, une alimentation végétarienne, y compris végétalienne, est saine, adaptée au plan nutritionnel et [...] appropriée à toutes les périodes de la vie, en particulier la grossesse, l'allaitement, la petite enfance, l'enfance, l'adolescence, le troisième âge, ainsi que pour les athlètes. » Academy of Nutrition and Dietetics, 2016. L'AND est la plus large organisation professionnelle de nutrition au monde, regroupant plus de 100 000 praticiens.

LÉGUMES

4 portions ou plus

Fibres, vitamines, minéraux, et calcium pour les légumes à feuilles vertes...



FRUITS

2 portions ou plus

Vitamines, minéraux, glucides et fibres.

FRUITS ET GRAINS OLÉAGINEUX

une poignée

Lipides de bonne qualité, oméga-3, protéines, vitamines B et E, et minéraux.

HUILES VÉGÉTALES

2-4 c. à soupe

Privilégier les huiles riches en oméga-3.

+ COMPLÉMENTATION :

- **Vitamine B12** : pour toutes les personnes végétaliennes, et même les personnes végétariennes.
- **L'iode** : si vous ne consommez pas d'algues.
- **Vitamine D** : recommandée pour toute la population en France, dès lors que l'exposition n'est pas suffisante.
- **Oméga-3** : l'alimentation moderne, végétale ou non, est souvent trop riche en oméga-6 par rapport aux oméga-3.



CONSEILS PRATIQUES



CÉRÉALES ET TUBERCULES

**3-4 portions
par jour**

Glucides,
protéines,
fibres...

Privilégier
les céréales
complètes.

1. Se nourrir de façon variée : légumes, légumineuses, céréales complètes, fruits, et graines et fruits oléagineux (noix, amandes, noisettes, pistaches, pignons de pin, graines de sésame, de lin...). Privilégier les aliments frais et non transformés, si possible biologiques et de saison. Quelques aliments spécifiques qu'il est intéressant d'inclure dans l'alimentation : algues marines, champignons, épices, herbes aromatiques, graines germées, levure maltée...

2. Les portions et proportions présentées sont à moduler en fonction de nombreux facteurs (âge, état de santé, type d'activité...). Elles ne doivent pas forcément être respectées à chaque repas ; l'équilibre alimentaire peut se faire sur plusieurs repas, voire sur plusieurs jours. Le principal est de prendre plaisir à une alimentation variée et gourmande, sans se focaliser sur les quantités.

3. Consommer des huiles de qualité : biologiques, et de première pression à froid. Les huiles les plus intéressantes pour les assaisonnements sont les huiles de noix, colza, lin et chanvre, pour leur apport en oméga-3. Pour la cuisson, préférer l'huile d'olive, et privilégier les cuissons douces à basse température ou à l'étouffée, pour préserver un maximum les minéraux et vitamines.

4. À éviter ou limiter si possible : les aliments très sucrés, le sel, l'alcool et les préparations industrielles courantes, y compris similis-carnés et similis-fromages. En pratique : consulter la classification NOVA regroupant les aliments selon leur degré de transformation (voir p.4).



Le logo Nutri-Score s'avère un outil intéressant (de A à privilégier à E à éviter), mais son application est facultative sur les étiquettes des produits.

5. Pour optimiser l'absorption de fer : prendre des boissons ou des aliments contenant de la vitamine C au cours des repas (par exemple : de l'eau légèrement citronnée ou du jus de citron dans les crudités). Éviter thé et café pendant et une heure après le repas, car ils diminuent l'absorption du fer.

LÉGUMINEUSES

1-2 portions

Protéines, glucides,
fer, vitamines
et fibres.

EN CONCLUSION

- Prenez plaisir à introduire une multitude de nouveaux ingrédients et à découvrir une nouvelle façon de cuisiner : la cuisine végétale est infiniment riche, variée, colorée et gourmande.
- Outre l'équilibre alimentaire votre santé dépend aussi de nombreux autres facteurs : exercice physique, état mental, psychique et émotionnel... Tous ces domaines méritent aussi votre attention.
- Ces conseils généraux sont bénéfiques pour toutes les personnes végétariennes et végétaliennes. Si vous souffrez de problèmes particuliers liés à la nutrition, il est nécessaire de prendre conseil auprès d'un médecin ou d'un diététicien.

Pour aller plus loin

- **Tables Ciqual**, pour connaître la teneur en nutriments des aliments : <https://ciqual.anses.fr>.
- **Classification NOVA** : [https://fr.wikipedia.org/wiki/NOVA_\(nutrition\)](https://fr.wikipedia.org/wiki/NOVA_(nutrition)).
- **Nutri-score** :  <https://fr.wikipedia.org/wiki/Nutri-score>.

L'AVF VOUS ACCOMPAGNE :

- **Son site vegetarisme.fr** propose des informations générales sur l'alimentation végétale et la transition alimentaire, ainsi qu'une documentation en boutique à télécharger.
- **Son site 123veggie.fr** propose plus de 400 recettes végétales et des astuces pour cuisiner malin au quotidien.



Retrouvez-nous sur
www.vegetarisme.fr