

Conseils pour une alimentation végétalienne

- Les protéines de source végétale sont présentes dans les légumineuses (haricots secs, lentilles, pois secs, fèves..), les céréales (blé, orge, riz, épeautre, avoine, sarrasin, maïs, kamut, millet, quinoa...), les produits à base de soja (tofu, tempeh, miso..), de seitan et les graines oléagineuses (noix, noisettes, amandes non salées, graines de sésame, de lin...).

Pour veiller à ce que l'apport protéique soit adéquat, coupez une portion de légumes secs avec une portion de céréales complètes, en proportion de 2/3-1/3 afin d'obtenir un très bon équilibre en protéines végétales et ainsi fournir à l'organisme des protéines de qualité et tous les acides aminés dont il a besoin. Ex : riz-lentilles ; boulgour-haricots rouges ...

- Privilégiez les graisses non saturées qui proviennent de sources saines comme les huiles végétales (huile d'olive, de colza, de lin ...), riches en acides gras essentiels (oméga 3 et 6).

Éviter les produits raffinés comme les desserts, les pizzas...

Éliminez tout acide gras trans de votre régime alimentaire en supprimant tous les produits de source synthétique comme les huiles partiellement hydrogénées en éliminant les graisses solides. Limitez votre consommation de produits achetés dans le commerce : biscuits d'apéritif, cookies, gâteaux et biscuits ou beignets. Préférez les fruits et légumes frais comme en-cas.

- Pour éviter les carences en vitamine B-12, vitamine D, calcium, fer, zinc et acides gras oméga-3, voici quelques conseils :
- **Calcium** : consommer des produits à base de soja enrichis en calcium (lait de soja enrichi), du jus d'orange (frais, si possible), des graines, des noix, des fruits secs et des légumes à feuilles vert foncé (blettes, épinards, etc.), des eaux riches en calcium (hépar, vittel).
- **Vitamine D** : exposez-vous au soleil et prenez des suppléments de vitamine D (si pas assez de soleil).
- **Zinc** : consommer du pain complet, toutes sortes de noix, houmous, soja et légumes secs (comme des pois chiche).

- **Fer** : consommer des légumes à feuilles vert foncé (épinard...), céréales complètes (quinoa, riz, blé ...) et graines ou fruits oléagineux (noix, amandes...).

Mariez les aliments riches en fer (légumes secs, fruits oléagineux, fruits secs, pain complet) avec les aliments riches en vitamines C (fruits frais, jus d'orange, crudité) car cela améliore l'absorption du fer.

Limitez la consommation de thé pendant votre repas, cela inhibe l'assimilation du fer.

Trempez les légumineuses avant la cuisson, et consommez du pain au levain naturel et des graines germées, cela améliore l'absorption du fer, du zinc et du calcium.

- **Omega 3 et acides gras** : consommer de l'huile de colza, graines de potiron, graines de lin, noix, noisette et germes de soja.
- **Vitamines B-12** : consommer de la levure alimentaire, certaines algues (la spiruline), certaines céréales (blé, avoine, orge), certaines légumineuses (lentilles, pois chiches, pois secs...), des légumes et des fruits secs, le soja, et prendre des suppléments de vitamine B-12.
- L'alimentation doit contenir entre 25 à 30 grammes de fibres par jour. Privilégiez les aliments complets (pain, pâtes, riz, céréales..), les fruits, les légumes, les pommes de terre, les légumineuses (haricots secs, pois secs...) et les graines et fruits oléagineux (noix et graines non salées).
- Limitez votre apport en sodium à 6 à 8 g/jour. Evitez donc de consommer des condiments ou des produits transformés et industriels, qui sont souvent riches en sodium. Réduisez votre consommation de sel et évitez le plus possible d'en rajouter dans vos recettes ou dans vos plats.
- Votre apport en vitamines et minéraux doit provenir de sources naturelles, comme les agrumes (orange, citron, mandarine, citron vert), raisin, papaye, ananas, pastèque, épinards, asperges, brocoli, courge, kiwi et autres fruits et légumes.
- Faites de l'exercice et pratiquez des activités physiques pas moins de quatre fois par semaine. Faites des exercices cardio au moins une fois par semaine pour entraîner votre cœur.

- Ne sautez jamais de repas, maintenez des horaires réguliers et évitez les grignotages.
- Mangez lentement dans le calme, le repas doit durer au minimum entre 20 et 30 minutes.
- Privilégiez les cuissons à la vapeur, au micro-ondes, au four, à l'étouffée, en papillote, au grill, à la plancha.
- Préférez les légumes et les fruits cuits le soir, pour éviter d'être ballonnée.