



Nutrikif

bien manger ⇄ manger bien



Devenir Végétarien ?

Les régimes végétariens ne se limitent pas à écarter des aliments, ils portent également sur un choix de mode de vie pour des raisons propres à chacun (religieux, éthique, écologique...).

Si vous débutez dans le végétarisme/véganisme je vous invite à consulter le site AVF <https://www.vegetarisme.fr/> pour de multiples informations complémentaires.

Régime végétarien : régime qui consiste à exclure de son alimentation la chair animale (viande, poisson, crustacés, mollusques...).

Régime lacto-ovo végétarien : alimentation excluant la chair animale mais incluant les œufs et les produits laitiers. Le régime lacto-végétarien exclut la viande, le poisson et les œufs mais conserve la consommation de produits laitiers. Le régime ovo-végétarien écarte la viande, le poisson et les produits laitiers mais inclut les œufs.

Régime pesco-végétarien : Le régime pesco-végétarien (ou pescétarisme) consiste à écarter de son alimentation la chair animale, à l'exception des poissons et des fruits de mer.

Flexitarisme : mode d'alimentation qui exclut en grande partie la viande et le poisson.

Régime végétalien : régime alimentaire excluant tout produit d'origine animale (chair mais aussi produits laitiers, œufs, miel).

Véganisme : mode de vie global qui exclut autant que possible tout produit d'origine animale, que ce soit dans l'alimentation, l'habillement, l'hygiène ou les loisirs, et fondé sur une motivation éthique (refus de l'exploitation des animaux).



Nutrikif

bien manger ⇄ manger bien



NUTRIMENTS:

Le régime végétarien doit être équilibré pour apporter tous les nutriments nécessaires au bon fonctionnement de l'organisme.

Afin que ce régime ne soit pas délétère pour la santé (carences), il est important de connaître la composition idéale d'une assiette végétarienne.

Pour la composition nutritionnelle des aliments, je vous invite à consulter la Table Ciqual de l'ANSES (<https://ciqual.anses.fr/>)

Les principaux nutriments sur lesquels il faut porter une attention particulière sont :

- **Protéines**
- **Fer**
- **Vitamine B12**

Des carences en d'autres éléments comme les **oméga3**, le **calcium** et **l'iode** sont exceptionnelles.

Si on exclut tout produit d'origine animale (végétalien), il est nécessaire de consulter au moins 1 fois un médecin nutritionniste pour le bilan des carences et la supplémentation éventuelle en oligo-éléments et en vitamines.

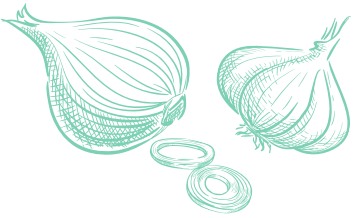
Quelles sont les sources de protéines végétales ?

Les protéines sont des assemblages de molécules appelées acides aminés, comme des pièces de puzzle qui se complètent. La viande, le poisson, les œufs et les produits laitiers sont composés de protéines animales de bonne qualité, mais il existe également des protéines dans le règne végétal.

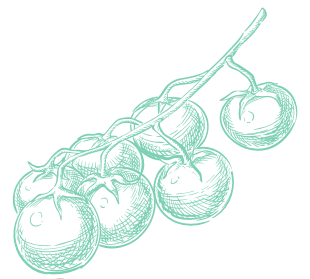
Les protéines végétales sont retrouvées principalement dans les **céréales** (blé, riz, maïs, quinoa, sarrasin) et les **légumineuses** (lentilles, pois chiches et pois secs, haricots secs, fèves, soja), qui doivent être consommés au cours d'un même repas voire d'une même journée pour que tous les acides aminés qui les composent puissent fournir une protéine de bonne qualité.

On retrouve dans une moindre mesure des protéines végétales dans les **oléagineux (fruits à coque) et les algues**.

On peut également consommer des **dérivés de soja ou de blé** : protéines texturées de soja, tofu, tempeh, seitan qui sont d'excellentes sources de protéines et qui peuvent être cuisinés en sauté, plat en sauce etc...



Nutrikif
bien manger ⇄ manger bien



Où trouver du fer dans le règne végétal ?

Le fer se trouve principalement dans les céréales complètes et les légumineuses. On en retrouve également dans les oléagineux, les graines (notamment courges et lin), les algues (Nori surtout), le persil, les épinards crus. Pour favoriser l'absorption du fer, il est important de consommer de la vitamine C au sein d'un même repas (agrumes, fruits et légumes crus consommés entiers).

La vitamine B12?

Cette vitamine provient quasi exclusivement des aliments d'origine animale (produite dans le processus de digestion des animaux). Il n'y a que le régime végétalien qui nécessite une supplémentation par complément alimentaire et pour les végétariens qui ne consomment pas assez de produits laitiers ou œufs.

Les Protéines végétales transformés : steak, émincés de...?

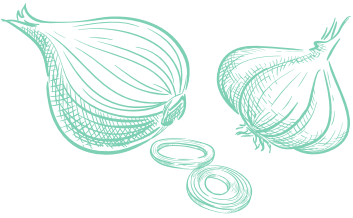
Pour substituer la viande, on voit arriver dans les supermarchés des galettes, des boulettes, des « steak », des émincés, des lardons végé...

Il faut pouvoir démêler parmi cette nouvelle offre ce qui est **sain ou non**.

Tout d'abord le **Nutriscore** peut vous aider pour la proportion des principaux nutriments.

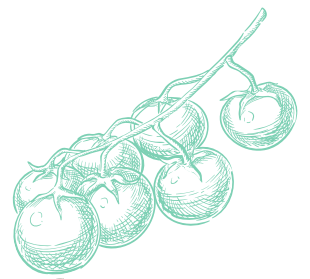
Ensuite il vous faut lire la liste des ingrédients :

- Éviter les produits contenant du **sucre** (sucre, sirop, maltodextrine, dextrose, amidon de, glucose-fructose, nectar, caramel...).
- Éviter les produits contenant plus de 1gr de **sel** pour 100 gr de produit
- Éviter les aliments qui contiennent des **colorants**
- Éviter les produits de panure/friture contenant des **acides gras trans** (<https://www.who.int/fr/teams/nutrition-and-food-safety/replace-trans-fat>)



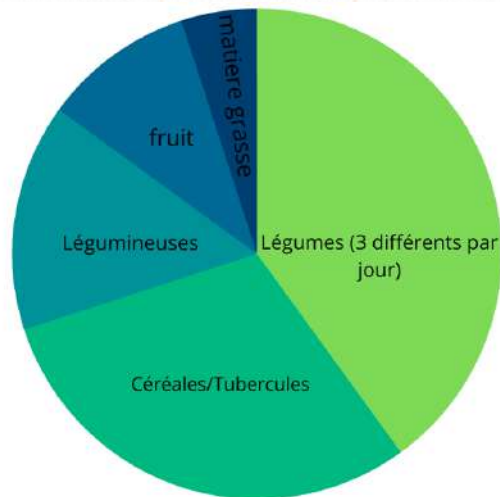
Nutrikif

bien manger ⇄ manger bien



COMMENT COMPOSER SON ASSIETTE VEGETARIENNE?

Le but est de déconstruire le repas en « protéine et accompagnement de la protéine ». Quand on devient végétarien, le plus difficile au début est de composer son assiette : que fait-on si l'on supprime le poulet du plat poulet-pomme de terre ?



Une **combinaison de légumes secs avec céréales ou tubercules** est la base d'une alimentation équilibrée. On retrouve parmi les tubercules, la pomme de terre ou la patate douce.

S'y ajoute des légumes, idéalement 3 différents par jour : 2 « vert » (courgettes, poireaux, épinards...) et 1 « rouge/orange » (carotte, tomate, betterave...).
A consommer crus ou cuits de préférence avec la peau et non mixés en purée.
Il est conseillé de consommer 2 portions de fruits par jour, plutôt entier qu'en compote ou en jus.

Une portion de **matière grasse** par repas est également recommandée : huiles végétales, graines, oléagineux et beurre;

S'y ajoute les **produits laitiers** (lait, yaourt, fromage blanc) et les **œufs** (6 œufs par semaine maximum).

La consommation de **fromage** doit être limitée à 3 fois/semaine du fait de sa proportion en sel et matière grasse.

Si le **poisson** est inclus dans le régime alimentaire, sa consommation ne doit pas dépasser 3 fois/semaine dont un seul gras (saumon, maquereaux, hareng...)