



MINÉRAUX

CALCIUM

Recommandation : 950 mg/jour
(mg/100g)

Graines de sésame (grillées) : 1098
Algues : 569
Amandes (non grillées) : 252
Fèves de soja (séchées) : 225
Cresson : 180
Figues séchées : 162
Tofu : 129
Pois chiches (sec) : 115
Tempeh : 101
Baguette (farine complète) : 76
Olives (vertes) : 61

Important pour maintenir ses os solides. Équilibrez avec suffisamment de magnésium, vitamine K et vitamine D.

SÉLENIUM

Recommandation : 70 µg/jour
(µg/100g)

Noix du Brésil : 254
Graines de tournesol : 49
Muesli (en moyenne) : 45
Lentilles (cuites) : 42
Noix de cajou (grillées, non salées) : 39
Pâtes complètes (cuites) : 26

Conseil : 3 noix du Brésil par jour couvrent les besoins en sélénium.

Important pour le sang, le métabolisme, le transport d'oxygène vers les cellules, le système immunitaire. Protège contre les infections, le cancer, les maladies circulatoires et cardiaques.

CHROME

Besoin journalier pas déterminé car il n'y a pas suffisamment de preuves scientifiques au sujet des effets métaboliques et physiologiques.

Légumes à feuilles vertes
Brocolis
Champignons
Légumineuses
Oignons
Bananes
Pommes de terre avec la pelure
Amandes et autres noix
Riz complet
Céréales complètes
Graines de sésame
Algues

Important pour un bon taux de cholestérol et un bon niveau de sucre dans le sang. Un manque de chrome est rare.

POTASSIUM

Recommandation : 3000-4000 mg/jour
(mg/100g)

Abricots secs : 1162
Pistaches : 1025
Châtaignes : 927
Amandes : 835
Graines de potiron : 820
Pruneaux secs : 732
Figues séchées : 680
Graines de tournesol : 660
Épinards : 560
Panais : 450
Fenouil : 427

Sources principales : fruits secs, noix, légumes, légumineuses, pommes de terre

Important pour fréquence cardiaque, pression artérielle, fonctionnement des muscles, équilibre hydrique, cerveau. Abondant dans un régime alimentaire sain. Un bon équilibre potassium/sodium est nécessaire : évitez le sel de table raffiné.



VITAMINES

VITAMINES DU GROUPE B

Légumes à feuilles vertes
Champignons
Asperges
Avocat
Graines de soja germées
Noix
Céréales complètes
Bananes
Raisins secs

Important pour la santé des cheveux et peau, le tonus musculaire, le système immunitaire, le système nerveux, le sang. Abondantes dans un régime alimentaire varié et sain.

VITAMINE B12

Recommandation : 4 µg/jour

A. Produits enrichis (voir emballages) :
- Certaines laits végétaux, yaourts...
- Céréales petit déjeuner
- Marmite (pâte à tartiner anglaise à base de levure)
B. Supplément

Conseil : prendre en petites quantités réparties sur la journée (p.ex. 2 à 3x par jour un produit enrichi)

Répare les globules rouges et neurones, important pour l'énergie et la formation d'ADN sain. Pas de sources végétales fiables. Compléments alimentaires nécessaires pour les végétaliens.

VITAMINE D

Recommandation : 10 à 15 µg/jour

Soleil sur la peau, margarine (non hydrogénée) et autres produits enrichis

Le Conseil Supérieur de la Santé recommande pour tout le monde un supplément de vitamine D

Conseil : La vitamine D3 est d'origine animale, la D2 ne l'est pas.

Solidité des os, système immunitaire, diminue les risques de maladies cardio-vasculaires et de cancer. Suffisamment disponible en été si l'on s'expose au soleil. Un supplément est conseillé en hiver. Accordez suffisamment d'importance à la vitamine D par la lumière du soleil et/ou supplément.

VITAMINE K

Recommandation : 50 à 70 µg/jour
(µg/jour) :

Légumes verts : 500 – 800
Chicorée endive (Scaroles) : 230
Cresson : 250
Persil : 1640
Brocoli : 100
Salade : 100
Asperges : 80
Choux : 40-60
Céleri rave : 44
Fèves de soja : 47

Absorption du calcium, coagulation du sang, empêche la calcification des artères. Aucun problème dans le cadre d'un régime alimentaire sain et varié avec suffisamment de légumes verts.

VITAMINE E

Recommandation : 13 mg (H) en 11 mg (F)
(mg/100g)

Huile de soja : 56-160
Huile de maïs : 53-162
Huile de colza : 42 - 52
Huile d'olive : 5-15

En moindres quantités : céréales complètes et noix.

Un apport suffisant diminue le risque de maladies cardiovasculaires, cancers, cataracte.

PROVITAMINE A

Recommandation : 750 µg (H) en 650 µg (F)
(µg RE/100 g) :

Légumes à feuilles vertes : cresson : 160
Légumes rouges et jaunes : carottes crues : 835
Fruits jaunes et oranges : mangues : 54, abricots : 96

Important pour la santé des yeux, peau, système immunitaire, système cardio-vasculaire

VITAMINE C

Recommandation : 110 mg/jour
(mg/100g)

Persil (frais) : 161
Kiwi : 161 (jaune), 85 (normal)
Poivron : 155 (rouge), 137 (vert)
Cassis : 150
Brocoli : 110
Choux de Bruxelles : 97
Cresson : 96
Orange : 45
Pamplemousse : 44 (rouge), 38 (normal)
Citron : 39

Sources principales : fruits (principalement agrumes et baies) et légumes

Apport plus élevé nécessaire chez les fumeurs, les femmes enceintes et les personnes diabétiques. Système immunitaire solide, santé cardio-vasculaire, cicatrisation, santé des gencives.



MACRONUTRIMENTS

PROTÉINES

Recommandation : 0,8g/jour/kg (adultes)
(g/100g)

Graines de potiron : 33
Amandes : 22
Pâte de sésame (tahin) : 22
Seitan : 21
Tofu : 17
Avoine : 17
Noix de cajou : 15
Haricots mungo : 13
Lentilles : 9
Haricots : 8
Quinoa : 7
Épinards : 3

Besoin plus élevé en cas d'activité physique plus intense.

FIBRES

Baucoup de légumes et fruits
Noix
Haricots et légumineuses
Céréales et pain complet
Germe de blé
Avoine

Conseil : un certain nombre d'études ont démontré qu'il avoine aide activement à baisser le "mauvais" cholestérol LDL.

Très important pour la santé – aucun problème en cas d'alimentation végétale

LIPIDES

Recommandation : 3 g/jour

Max. 30 à 35% de l'apport énergétique total (60 à 80 g/jour). Graisses saturées : max. 10% de l'apport énergétique total (environ 20 g/jour). Assurez-vous de prendre régulièrement et suffisamment d'Oméga 3 (3 à 4 g/jour). Important pour le bon fonctionnement du cerveau, du cœur, pour le bon taux de graisse dans le sang, des yeux en bonne santé et une bonne pression artérielle.

Lin : graines et huile (pressée à froid)
Chanvre : graines et huile (pressée à froid)
Graines de chia
Oléagineux, graines et leurs huiles (pressées à froid)
Huile d'olive (pressée à froid, extra vierge)
Avocat, Tofu, Légumes à feuilles vertes

Comment arriver à 3 grammes en pratique :
* 1/2 c.à.s. d'huile de lin OU 3 c.à.s. de graines de lin (broyées ou moulues)
* 1 c.à.s. d'huile végétale (huile de colza p. ex.) + une poignée (= +/- 30 gr) de noix (non salées)
Meilleur choix pour cuire et frire : huile d'olive vierge
Meilleur choix pour les préparations froides : huile de colza

GLUCIDES

Pain complet
Pommes de terre
Céréales complètes telles que l'avoine, l'orge, l'épeautre, le quinoa, le millet, le riz
Pâtes complètes

Pas de problème d'apport en cas d'alimentation végétale. Choisissez des glucides complexes plutôt que simples. Limitez ou évitez le sucre.

VEGETAL & SAIN

Toutes les valeurs nutritionnelles proviennent du tableau Belge des Nutriments (Nubel, 6ème édition, 2018); excepté les marques spécifiques (valeurs nutritionnelles proviennent de l'emballage). H = Hommes F = Femmes
CONSEIL : Consommez autant que possible des aliments biologiques, locaux et de saison.

Illustrations: Katrien Van Breedam ©
Publication: EVA - www.evavzw.be/fr - info@evavzw.be
Conseils nutritionnels: Evelynne Mertens (FB: @diëtiste.Evelynne)



Avec le soutien de:

