

# GUIDE DES NUTRIMENTS

VÉGANE



## NUTRIMENTS



## REMARQUE



## SOURCE DANS L'ALIMENTATION



### ANTIOXYDANTS

Les antioxydants ont la propriété de protéger les cellules des radicaux libres.

Patate douce, légumes, salades, herbes aromatiques, fruits, graines germées (p. ex. lentille, tournesol, brocoli, orge, blé), plantes sauvages (p. ex. dent-de-lion, stellaire, arroche, égopode), graines oléagineuses et noix. Huiles et graisses non transformées.



### CALCIUM

La vitamine D joue un rôle crucial pour améliorer l'absorption du calcium. Effet bénéfique sur les os et les dents.

Sésame (p. ex. en tahini), pavot, légumes verts (p. ex. brocoli, bok choy), fenouil, chou chinois, dent-de-lion, ortie, patate douce, avocat, amande.



### FER

Le fer d'origine végétale est plus difficile à assimiler que le fer d'origine animale. D'autre part, la consommation de lait entrave l'absorption du fer. L'idéal est de combiner les aliments riches en fer avec la prise de vitamine C (p. ex. jus d'orange ou de citron, poivron, kiwi ou persil). Consommer des graines de céréales germées ou trempées peut contribuer à faciliter l'absorption du fer.

Légumineuses (lentilles, haricots, pois chiche), amarante, quinoa, millet, aliments complets, avocat, noix et graines (p. ex. pistache, sésame, graines de tournesol), légumes verts (p. ex. brocoli, bok choy), fruits secs (p. ex. abricots, figues), patate douce.



### ACIDE FOLIQUE

Particulièrement important durant la grossesse ! Besoins très bien couverts par l'alimentation végétane. À peine présent dans les aliments d'origine animale.

Noix, graines, patate douce, germes de blé, graines de soja, haricots blancs, mâche, épinards, chou-fleur, brocoli, chou de Bruxelles, fraises, pain complet, tomates, pommes de terre, pommes.



### IODE

La valeur de référence en Suisse est de 150 µg/jour. Les algues contenant toutefois de très grande quantité d'iode, il est recommandé de ne pas en abuser. Il est primordial de veiller au bon dosage. Une eau minérale riche en iode peut aussi contribuer à couvrir les besoins.

Sel de cuisine (enrichi en iode), algues (nori).



### POTASSIUM

L'équilibre en potassium est régulé par les reins. Une bonne couverture des besoins en potassium a un effet très bénéfique sur la pression sanguine.

Patate douce, avocat, banane, abricots.



### HYDRATES DE CARBONE

Fournit de l'énergie. Contenu uniquement dans les produits d'origine végétale.

Céréales, pseudo-céréales (amarante, sarrasin, quinoa), pain (de préférence complet), Pommes de terre, patate douce.



### CUIVRE

Le cuivre stimule le système immunitaire en favorisant la production d'anticorps. Il déclenche en outre un processus qui fait éclater les réserves de fer dans le corps et les rend ainsi accessibles.

Aliments complets, légumineuses, légumes verts, noix. Aliments complets, légumineuses, légumes verts, noix.



### ACIDES GRAS OMÉGA-3

Ils ont un effet bénéfique sur la production d'hormones, le métabolisme cellulaire, l'hydratation de la peau et des cheveux, la respiration cellulaire, la production de cellules auto-immunes. Ils protègent contre les maladies infectieuses, empêchent les inflammations et lubrifient les articulations.

Graines de lin, noix, graines de chia, huiles végétales pressées à froid telles que l'huile de colza, de lin (stocker dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, à utiliser pour des préparations crues), de noix ou de soja.



### PROTÉINES

Les sources de protéines sont nombreuses dans l'alimentation végétane. Les carences en protéines ne sont pas plus nombreuses chez les végétanes ayant une alimentation variée et équilibrée que chez les personnes non végétanes.

Produits à base de soja, seitan (protéine de blé), légumineuses (haricots, lentilles, pois et pois chiche), céréales complètes, noix, graines (chanvre et chia). Combinées, les céréales et les légumineuses améliorent la qualité protéinique d'un plat.



### SÉLÉNIUM

Les végétanes consomment généralement un peu moins de sélénium que les personnes non végétanes. Étant donné que le sélénium a un effet antioxydant, il est judicieux d'en augmenter la dose.

Noix du Brésil: il suffit d'en manger deux ou trois par jour.



### VITAMINE A

La vitamine A améliore la vision nocturne et a un effet bénéfique sur la peau, les cheveux et les ongles. Elle est présente dans de nombreux légumes.

Mâche, carotte, blette, céleri, chou vert, poivron, patate douce, épinards, melon, mangue.



### VITAMINE B<sub>1</sub> ET B<sub>2</sub>

Effet positif sur les nerfs. Bénéfique en cas de stress.

Cacao, orange, lentilles, levure en paillettes, produits à base de céréales, flocons d'avoine, noix, avocat, épinards, banane ainsi que toute une série de légumes, comme le chou vert, le pois, le brocoli ou le poivron jaune.



### VITAMINE B<sub>6</sub>

Essentielle dans le métabolisme des acides aminés, elle est contenue dans presque tous les aliments. Les carences sont donc rares. Le besoin en vitamine B<sub>6</sub> est accru en cas d'alimentation très protéinée.

Pistaches, haricots, lentilles, patate douce, avocat, banane.



### VITAMINE B<sub>12</sub>

Supplément de 1 à 3 microgrammes par jour indispensable pour les végétaliens. Une carence provoque d'abord asthénie et palpitations, puis anémie et perturbations neurologiques.

Seule source fiable : suppléments spéciaux pour végétaliens, produits alimentaires supplémentés, dentifrices et bains de bouche à la vitamine B<sub>12</sub>. Source naturelle faible : aliments lacto-fermentés (choucroute, miso, yoghourt), champignon.



### VITAMINE C

Joue un rôle important dans l'absorption du fer, a un effet bénéfique sur le système immunitaire, fournit de l'énergie et permet de lutter contre la dépression. La vitamine C est essentielle dans la constitution du collagène responsable de l'élasticité de la peau, des ligaments, des tendons et des vaisseaux sanguins et de la solidité des dents et des os. Le tissu cicatriciel contenant également du collagène, la vitamine C joue un rôle crucial dans le processus de guérison des plaies.

Champignons, agrumes, fenouil, chou vert, chou frisé, chou-fleur, brocoli, poivron, groseille, patate douce et beaucoup d'autres variétés de fruits et de légumes.



### VITAMINE D

La vitamine D favorise l'absorption du calcium dans l'intestin et son stockage dans les os. Une supplémentation est recommandée d'une façon générale (indépendamment du régime alimentaire) sous la forme de compléments ou par la consommation d'aliments enrichis afin de garantir un apport suffisant.

Champignons. La principale source de vitamine D reste toutefois l'effet des rayons du soleil sur la peau (au moins 15 minutes par jour). La peau devrait être exposée directement au soleil (sans protection solaire, pas derrière une vitre, non recouverte de vêtements épais). Les compléments sont recommandés en cas d'ensoleillement insuffisant.



### VITAMINE E

Pour une peau jeune et saine, agit contre la formation de cicatrices, pour des cheveux brillants et soyeux, régule le taux de cholestérol, renforce le système immunitaire, a un effet bénéfique en cas d'infertilité, de diabète ou de maladie d'Alzheimer.

Noix, graines, patate douce, huile de tournesol, huile de colza, mangue, amandes, poivron, huile de germes de blé, huile d'olive, huile de coco.



### VITAMINE K<sub>1</sub> ET K<sub>2</sub>

La vitamine K régule non seulement la coagulation du sang, mais elle stimule aussi la formation osseuse. Au même titre que les vitamines A, D et E, elle appartient à la famille des vitamines liposolubles. Il est donc d'autant plus important de consommer des huiles et des graisses saines.

La vitamine K<sub>1</sub> est présente dans de nombreuses plantes principalement celles à feuilles vertes. La vitamine K<sub>2</sub> quant à elle est formée par des microorganismes, notamment par les bactéries contenues dans notre propre flore intestinale. Elle est absorbée directement par nos cellules intestinales.



### ZINC

A un effet bénéfique sur les organes reproducteurs et stimule la croissance. Les cellules sanguines en ont besoin pour se régénérer et le système immunitaire ne saurait s'en passer.

Produits à base de soja et autres légumineuses, graines de courge, noix de cajou, graines de tournesol, autres graines et noix ainsi que les aliments complets et la patate douce.