

# NUTRITION

## ALIMENTATION Végétarienne et Vegan

### 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

### CÉRÉALES ET TUBERCULES

3-4 portions par jour

Glucides, protéines, fibres ... Privilégier les céréales complètes.

### LÉGUMINEUSES

1-2 portions par jour

Protéines, glucides, fer, vitamines et fibres.

### HUILES VÉGÉTALES

2-4 c. à soupe

Privilégier les huiles riches en oméga-3.

28 rue René Cassin - 51430 Bezannes  
Tél. 03 26 77 59 20 - Fax. 03 26 07 61 30  
contact@reimssantetravail.fr

TOUTE L'ACTU DE LA SANTÉ AU TRAVAIL EST SUR [WWW.REIMSSANTETRAVAIL.FR](http://WWW.REIMSSANTETRAVAIL.FR)



## Les acides aminés

Tous les aliments riches en protéines, qu'elles soient d'origines végétales ou animales, contiennent des acides aminés.

La principale différence : les ingrédients d'origine animale contiennent tous les acides aminés essentiels, tandis qu'il en manque certains pour ceux d'origine végétale (à l'exception du soja).

Les aliments d'origine végétale ont leur propre combinaison d'acides aminés. Il n'est donc pas difficile de consommer tous les acides aminés essentiels dans une alimentation.

Source : <https://yuka.io/regime-vegetarien-sante/>

Les 8 acides aminés essentiels (pour l'adulte)

	Leucine	Isoleucine	Valine	Phénylalanine	Thréonine	Méthionine	Lysine	Tryptophane
Oeufs	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Volaille	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Viande rouge	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	
Poisson	✓	✓	✓		✓	✓	✓	✓
Fromage	✓		✓	✓	✓	✓		✓
Soja	✓	✓	✓	✓			✓	
Céréales (blé, riz, maïs)		✓				✓	✓	✓
Légumineuses (haricots, lentilles)		✓	✓	✓		✓	✓	
Fruits à coque (amande, noix)		✓		✓				✓

## Les protéines

Les protéines végétales ne s'assimilent pas de la même façon que les protéines animales par le corps humain. Il est donc essentiel d'associer à chaque repas, des céréales avec des légumineuses, des céréales et des oléagineux (2/3 de céréales et 1/3 de légumineuses).

Pour les végétariens, il est également possible d'ajouter des œufs et des produits laitiers à l'alimentation pour augmenter l'apport en protéines.

Céréales et tubercules	Légumineuses	Oléagineux	Matières grasses
Blé, maïs, seigle, orge, riz, quinoa, pomme de terre, patate douce	Lentilles, haricots, pois cassés, pois chiches, fèves, soja, cacahuète	Noix, amande, noisette, pistache, noix de cajou... Graines : sésame, pavot, lin, courge...	Huile et margarine olive, colza, tournesol, arachide

Aliment	Quantité	Protéines (en g) /portion	Calories/ portion
Seitan (gluten, ou « steak de blé »)	100 g	24	130
Tempeh	100 g	18	200
Tofu, ferme	100 g	13	125
Fèves de soja/ Edamame	150 g	11	125
Fromage blanc 0%	120 g	11	70
Lait écrémé	250 ml	10	90
Lentilles	100 g	9	115
Amandes	50 g	7	200
Beurre d'oléagineux	2 càs	7	200
Œufs	1 œuf entier	6	85
Quinoa	90 g (cuit)	4	110
Riz complet	90 g	3	110
Flocons d'avoine cuits dans l'eau	90 g, cuit	3	85



Celles et ceux qui surveillent leur apport calorique peuvent se tourner vers les aliments les plus riches en protéines, mais pauvres en calories.

## Le Fer

Toute personne suivant un régime végétarien et végan (mais également l'ensemble de la population) peut souffrir de certaines carences dû à un équilibre alimentaire non maîtrisé.

Il est recommandé d'informer son médecin traitant de son régime alimentaire afin de réaliser régulièrement des contrôles par le biais de prise de sang par exemple.



Pour bien assimiler le Fer, veiller à ne pas le consommer trop proche du café ou du thé et penser à l'associer à de la vitamine C.

### Aliments riches en fer dans l'alimentation végétarienne



Lentilles



Pois chiches



Haricots blancs



Cacahuètes



Amandes (avec peau)



Noix de cajou



Tofu



Spiruline



Oeufs (notamment le jaune)



Laitue de mer



Poudre de cacao



Avoine

Source : <https://yuka.io/regime-vegetarien-sante/>

## La vitamine B12

La vitamine B12 est régulatrice du système nerveux et permet au corps de gérer le métabolisme du fer. Les carences de cette vitamine induisent parfois des anémies pernicieuses ou des pathologies neurologiques.

Les œufs et les produits laitiers, la levure maltée contiennent un peu de vitamine B12.

La quantité étant assez faible il est conseillé de consulter son médecin traitant lorsqu'on arrête de manger de la chair animale. En effet, seulement 10 % de la vitamine B12 contenue dans les œufs est disponible pour être absorbée.

## RECETTE LENTILLES LOAF



QR code de la recette



N'hésitez pas à parler à votre médecin traitant ou à vous diriger vers un professionnel de santé (diététicien, nutritionniste).

### Pour aller plus loin :

<https://www.inrae.fr/alimentation-sante-globale/proteines-questions>

<https://yuka.io/regime-vegetarien-sante/>

<https://www.vegetarisme.fr/comprendre/sante-et-nutrition-vege/documentation-nutrition-sante/une-alimentation-vegetale-saine-et-equilibree-conseils-pratiques/>

<https://vegan-pratique.fr/>