

# Alimentation végétale: les alternatives en un clin d'œil

BON POUR L'HOMME & LA PLANÈTE



FRUITS & LÉGUMES



CÉRÉALES & PRODUITS  
CÉRÉALIERS

(les céréales complètes sont à privilégier)



LÉGUMINEUSES



FRUITS À COQUE  
& GRAINES

- ✓ Protéines végétales
- ✓ Glucides complexes
- ✓ Fibres alimentaires
- ✓ Vitamines et minéraux

En outre, les aliments d'origine végétale contiennent généralement **moins d'acides gras saturés, de cholestérol et de calories**



Une plus faible teneur en acides gras saturés et davantage de fibres peuvent **diminuer le risque cardiovasculaire.**

Moins de calories et plus de fibres : **un atout pour un poids idéal.**



Les fibres sont nécessaires à un **bon transit intestinal.**

Conseil Supérieur de la Santé (CSS) : Recommandations alimentaires pour la population belge adulte, 2019.



**ALTERNATIVES  
À LA VIANDE**

**Optez pour une transition progressive,  
selon la règle 'moitié/moitié'**

Optez une fois sur deux pour un repas végétal

- + SAVOUREUX
- + FACILITÉ D'EMPLOI
- + PRÊT PLUS RAPIDEMENT
- = aucune raison de s'en priver

