

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



Les alternatives végétales à la viande : quels critères pour choisir ?

Le groupe hétérogène des alternatives à la viande se compose de solutions plus ou moins intéressantes pour la santé humaine. Le CSS a établi les **critères de choix** suivants pour les alternatives à la viande :

LIPIDES

< protéines et < 10 g/100 g
dont acides gras saturés :
max. 1/3 des lipides
et < 5 g/100 g

PROTÉINES

> 10 g/100 g

SEL

max. 1,1 g/100 g

Les critères de choix en fonction de la teneur en sel varient selon la source. Plusieurs autorités flamandes retiennent ainsi le critère < 1,625 g sel/100 g



Le Nutri-Score fait le bilan de plusieurs valeurs nutritionnelles d'un aliment pour donner un aperçu du produit dans sa catégorie d'aliments.



Fer : > 0,8 mg/100 g
Vitamine B12: > 0,24 µg/100 g

> Les végétariens doivent être particulièrement attentifs à leurs apports en fer et en vitamine B12. Les flexitariens ayant une alimentation diversifiée ne courent en revanche aucun risque de carences.

Les sources végétales de fer



CÉRÉALES COMPLÈTES

- Pain complet
- Flocons d'avoine



LÉGUMINEUSES

- Lentilles
- Pois chiches
- Fèves
- Soja



LÉGUMES (LÉGUMES VERTS À FEUILLES) ET FRUITS

- Brocolis
- Persil
- Épinards
- Cresson



TOFU & TEMPEH

- Tofu
- Tempeh



FRUITS À COQUE ET GRAINES

- Mélange de noix
- Graines de lin
- Graines de chia
- Graines de potiron



ALIMENTS ENRICHIS

- Céréales « petit déjeuner »

Pour une **assimilation optimale** du fer non-héminique, **ASSOCIEZ** une source de **vitamine C** aux sources végétales de fer

Cette brochure a été réalisée par des diététiciens et vous est offerte par Nestlé

Réalisé à l'initiative de Nestlé et de ses marques:

