

Manger végétarien



En matière d'alimentation, les recommandations pour les personnes omnivores valent aussi pour les végétariens. Voici quelques conseils pour une alimentation bénéfique pour la santé et qui couvre les besoins:

- prendre des repas variés, puiser dans tous les étages de la pyramide alimentaire.
- utiliser des aliments de saison, de préférence de la région.
- cuisiner soi-même avec des produits peu transformés.

Si vous décidez de ne plus manger ni viande, ni poisson, remplacez-les par d'autres sources de protéines comme les œufs, les produits laitiers et les légumineuses.

Lorsqu'on ne mange ni viande ni poisson, une carence en certains nutriments peut survenir. Bien choisir les aliments permet de combler tous les besoins.

Nutriment	Exemples d'aliment
Protéines	Œufs, produits laitiers, légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches, etc.), céréales (avoine, sarrasin, riz sauvage, millet, etc.), pommes de terre, fruits à coque
Vitamine B ₁₂	Œufs, produits laitiers
Vitamine D	Champignons, œufs, beurre, produits laitiers
Fer	Œufs, légumineuses, sésame, germes de blé, flocons de millet, fruits à coque, farine complète, épinards, fenouil, bettes, salsifis
Zinc	Germes de seigle, germes de blé, fruits à coque, graines, flocons d'avoine, blé complet, lentilles, fromage, produits laitiers, œufs
Sélénium	Œufs, lait, pain, légumes, pommes de terre, fruits
Acides gras oméga 3	Huile de colza, huile de lin, noix



Une alimentation équilibrée! La pyramide alimentaire est un bon indicateur. Venez faire un tour sur

www.swissmilk.ch