

CUISINE VÉGÉTALE



Chapitre 2

L'ASPECT NUTRITIONNEL



VegOresto

UNE
INITIATIVE
L214.com



PARTIE 1

L'ASPECT NUTRITIONNEL



L'ASPECT NUTRITIONNEL



Le saviez-vous

L'ASPECT NUTRITIONNEL



« L'Académie de Nutrition et de Diététique fait valoir que les alimentations végétariennes correctement menées, **dont le végétalisme, sont saines, adéquates sur le plan nutritionnel, et peuvent présenter des avantages dans la prévention et le traitement de certaines maladies.** Les alimentations végétariennes bien menées **sont adaptées à tous les stades de la vie, notamment aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent, aux nourrissons, aux enfants, aux adolescents ainsi qu'aux sportifs.** »

[Source Académie de Nutrition et de Diététique](#)
[Traduction en français](#)

L'ASPECT NUTRITIONNEL



Dans son étude de 2021, l'**ANSES** (l'agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail), déclare que **la fréquence des repas végétariens à la cantine peut être illimitée !**

L'agence nationale recommande également dans son rapport de 2017 d'augmenter considérablement la consommation de légumineuses et d'huiles végétales riches en oméga-3 (colza et noix), des aliments malheureusement pas assez consommés en France.

L'ASPECT NUTRITIONNEL

La cuisine végétale fait la part belle aux :



OÙ TROUVE-T-ON DES PROTÉINES ?

LÉGUMINEUSES

- lentilles
- haricots secs
- pois chiches
- fèves
- soja et ses dérivés (tofu, tempeh, protéines de soja texturées)
- etc.



OLÉAGINEUX

- noix
- noisettes
- amandes
- etc.



CÉRÉALES

- seitan
- pain
- pâtes
- semoule
- quinoa
- etc.



Liste non exhaustive.

Source Anses – Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqal 2017.

OÙ TROUVE-T-ON DES PROTÉINES ?



TOUS LES ALIMENTS
contiennent des protéines en
plus ou moins grande
quantité.



SAUF CAS PARTICULIER
il n'est pas nécessaire
de se préoccuper
de la « qualité » et de
la composition en acides
aminés des protéines
que nous consommons.
La diversité des sources et
la quantité suffisent
amplement.

(ANSES : Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail, 2017)

OÙ TROUVE-T-ON LE CALCIUM ?

- haricot vert
- chou
- brocoli
- mâche
- cresson
- etc.
- amandes
- noisettes
- sésame (graines ou purée)
- etc.
- courmayeur
- contrex
- hépar
- etc.
- algue : Lithothamnium calcareum (en bio)
- ou calcium minéral



Liste non exhaustive. Source Anses – Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017.

OÙ TROUVE-T-ON LE CALCIUM ?

Exemples d'aliments végétaux à forte teneur en calcium.

Pour comparaison : le lait de vache = 120 mg/100 ml

Aliment riche en calcium	mg par portion
Figues sèches	167 mg pour 100 g
Beurre de sésame (tahin)	128 mg pour 2 cuillères à soupe (30 mL)
Lait végétal enrichi	120 mg pour 100 mL
Yaourt végétal enrichi	120 mg pour 100 g
Tofu, tempeh	80 mg pour 100 g
Persil frais	95 mg pour 50 g (frais)
Amandes	80 mg pour 30 g
Haricot vert	111 mg pour 200 g

OÙ TROUVE-T-ON LE FER ?

LÉGUMINEUSES

lentilles,
haricots secs,
fèves, pois,
petits pois...

LÉGUMES

épinards, blettes,
haricots verts, brocoli,
mâche, betterave,
persil...

SOJA

tofu, lait,
yaourts,
tempeh...

FRUITS OLÉAGINEUX

noix de cajou,
noisettes, amandes,
noix... (graines ou
purée).

FRUITS SÉCHÉES

abricots, figues,
pruneaux.

PRODUITS CÉRÉALIERS

pâtes complètes, pains
complet, flocons
d'avoine, quinoa,
céréales du petit
déjeuner enrichies.

CHOCOLAT NOIR, CHÂTAIGNES.

Liste non exhaustive. Source Anses - Table de composition nutritionnelle des aliments Ciqual 2017.

OÙ TROUVE-T-ON LE FER ?

Exemples d'aliments végétaux contenant plus de fer que la viande de boeuf (2,6 mg/100g)

Aliments riches en fer	mg / 100 g d'aliment
Céréales type mueslis enrichies	6 - 10,6
Lin, graine	10,2
Tomate séchée	9,09
Sésame, graine	4,5
Lupins en graines	4,36
Lentilles & haricots secs cuits	1,5 – 3
Épinards crus	3,61
Tofu nature	2,4

L'aspect nutritionnel



**ASTUCE :
LA VITAMINE C
FAVORISE
L'ABSORPTION
DU FER !**

L'aspect nutritionnel



***L'HUILE DE COLZA
POSSÈDE UN RATIO
OMÉGA-6 / OMÉGA-3
IDÉAL.***

L'aspect nutritionnel

Céréales

Portions : 5 ou plus



Légumes

Portions : 5 ou plus



Fruits

Portions : 2 ou plus



Légumineuses

Portions : 3 ou plus



Oléagineux

Portions : 1 ou plus



Matière grasse

L'aspect nutritionnel

Certains aliments contiennent de la vitamine B12 :



Malgré tout il est nécessaire de se supplémenter lorsque l'on adopte une alimentation 100% végétale.

L'aspect nutritionnel

DE NOMBREUX ALIMENTS VÉGÉTAUX SONT BÉNÉFIQUES À NOTRE SANTÉ : consommés régulièrement, ils nous protègent de plusieurs maux.

Les céréales complètes, riches en fibres et en minéraux, ont également **un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires, le diabète de type 2 et le cancer colorectal.**

Une consommation régulière de fruits et légumes, pilier d'une alimentation saine et équilibrée, réduit le risque de maladies cardiovasculaires (infarctus du myocarde, accidents vasculaires cérébraux, artérites...). Elle serait également associée avec une moindre incidence d'obésité.

Source : ANSES, 2017