

# LA CUISINE VÉGÉTALE



## Chapitre 2

### L'ASPECT NUTRITIONNEL

UNE  
INITIATIVE **L214.**

**VegOresto**  
PRO

# PARTIE 1

**L'ASPECT  
NUTRITIONNEL**



# L'ASPECT NUTRITIONNEL



# 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 OLÉAGINEUX CÉRÉALES

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



- noix
- noisettes
- amandes
- etc.



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



Liste non exhaustive.

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

# OÙ TROUVE-T-ON DES PROTÉINES ?

Exemples d'aliments végétaux à forte teneur en protéines.

Pour comparaison : steak/bifteck = 19,2 g /100 g

Aliments riches en protéines	mg par portion
Lentilles vertes cuites	10,1 g pour 100 g
Flocons d'avoine	14,2 g pour 100 g
Tofu nature	14,7 g pour 100 g
Tempeh	17,6 g pour 100 g
PST (protéines de soja texturées)	20,4 g pour 100 g
Seitan	20,6 g pour 100 g
Amandes	22,6 g pour 100 g
Cacahuètes	26,1 g pour 100 g

# OÙ TROUVE-T-ON LE CALCIUM ?

- haricot vert
- chou
- brocoli
- mâche
- cresson
- etc.
- amandes
- noisettes
- sésame (graines ou purée)
- etc.
- courmayeur
- contrex
- hépar
- etc.
- calcium minéral



# 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

Aliments riches 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.

# OÙ TROUVE-T-ON LE FER ?

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

<b>Aliments riches en fer</b>	<b>mg / 100 g d'aliment</b>
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

# LA VITAMINE B12

**Certains aliments contiennent de la vitamine B12 :**



À noter : il est recommandé de se supplémenter :

- lorsque l'on adopte une alimentation à dominante végétale
- à partir de 50 ans (pour toute la population)

# 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

# L'ASPECT NUTRITIONNEL

**La société allemande de nutrition** a révisé ses recommandations alimentaires et encourage les gens à adopter **une alimentation végétale à 75 % !**

« Les personnes qui se nourrissent principalement de fruits, de légumes, de céréales complètes, de légumineuses et de noix ne font pas que protéger leur santé. Une alimentation axée sur le végétal préserve également l'environnement ».

Professeur Bernhard Watzl, président de la DGE (société allemande de nutrition).

Source : [Galaxus, 2024](#)