CUISINE VÉGÉTALE

Chapitre 2

L'ASPECT NUTRITIONNEL

VegOresto

UNE INITIATIVE L214.com éthique & animaux L214

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 Ciqual 2017.

OÙ TROUVE-T-ON LES 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
Cacahuètes	26,1 g pour 100 g
Amandes	22,6 g pour 100 g
Seitan	20,6 g pour 100 g
PST (protéines de soja texturées)	20,4 g pour 100 g
Tempeh	17,6 g pour 100 g
Tofu nature	14,7 g pour 100 g
Flocons d'avoine	14,2 g pour 100 g
Lentilles vertes cuites	10,1 g pour 100 g

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

- 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

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

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)

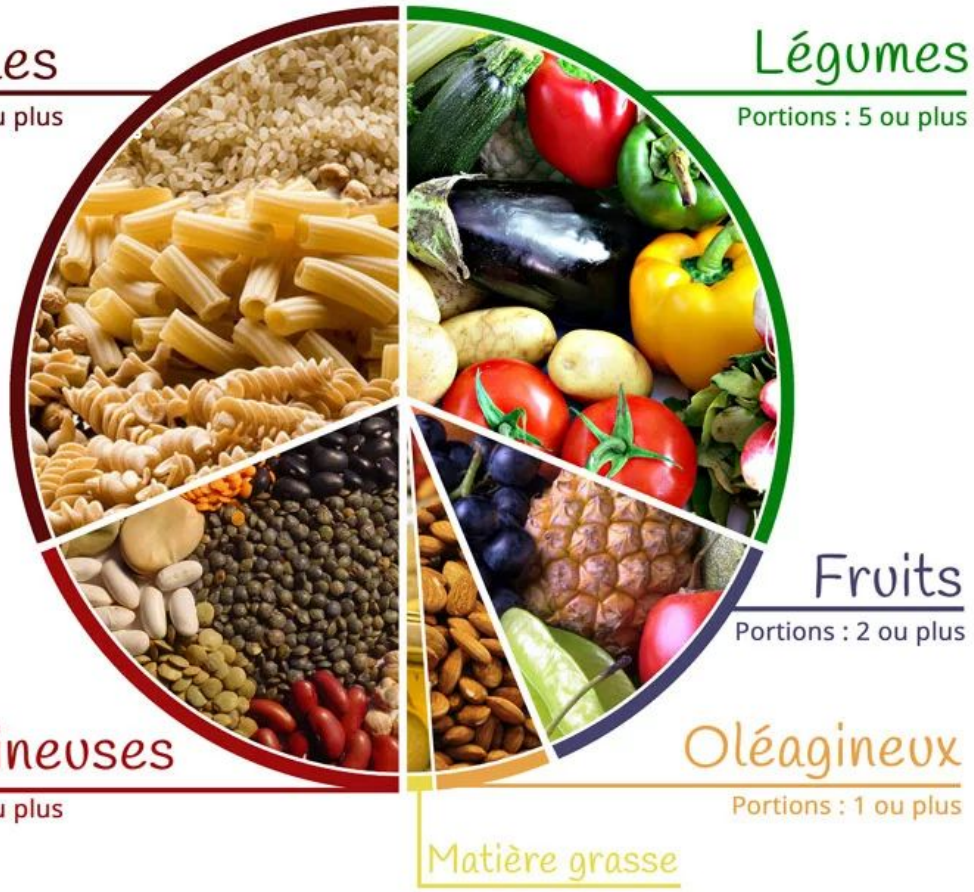
Aliments riches en fer	mg / 100 g d'aliment
Céréales type mueslis enrichies	6 - 10,6
Lin, graine	10,2
Tomate séchée	9,09
Sésame, graine	4,5
Lupins en graines	4,36
Lentilles & haricots secs cuits	1,5 – 3
Épinards crus	3,61
Tofu nature	2,4

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

L'aspect nutritionnel

L'aspect nutritionnel

L'aspect nutritionnel



L'aspect nutritionnel

Certains aliments contiennent de la vitamine B12 :

Malgré tout il est nécessaire de se supplémenter lorsque l'on adopte une alimentation à dominante 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

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