

S'informer sur le régime végétarien - Fiche conseil

Les conseils suivants s'appliquent uniquement aux adultes en bonne santé, à l'exception des femmes enceintes ou allaitantes.

Le régime végétarien consiste à exclure la consommation de toute chair animale (viandes, poissons, crustacés). Une telle alimentation peut exposer à certaines carences en vitamines (vitamine B12, vitamine D), en protéines et en oligo-éléments (fer, calcium, zinc, iode).

Les recommandations suivantes peuvent vous aider à réduire le risque de survenue de ces carences. À noter que pour certains éléments (exemple : vitamine B12), une supplémentation médicamenteuse sera nécessaire. Si besoin, un diététicien ou un médecin pourra vous aider à évaluer votre alimentation actuelle et à y apporter les modifications nécessaires.

Règle d'or : variez les choix le plus possible : élargissez l'éventail des types de végétaux, diversifiez les sources d'approvisionnement et alternez les combinaisons entre produits. Cette pratique permet de limiter les risques de surexposition à des contaminants indésirables tout en facilitant l'atteinte d'un équilibre nutritionnel et en garantissant une couverture nutritionnelle complète.

- Adoptez une alimentation équilibrée et **diversifiée** en incluant des aliments riches en vitamines et en oligo-éléments :
 - fruits et légumes variés : au moins 5 fruits et légumes par jour,
 - céréales (pain, riz, pâtes, semoule, boulgour) complètes de préférence,
 - légumineuses (haricots secs, lentilles, pois chiches, fèves),
 - oléagineux (noix, noisettes, amandes, graines de tournesol, graines de courge, graines de sésame, graines de lin, pignons de pin),
 - produits laitiers : 2 par jour.
- Concernant les oméga-3, favorisez la consommation des aliments suivants :
 - œufs,
 - huile de colza, huile de noix, huile de lin,
 - noix,
 - graines de chia, graines de lin.
- Concernant les protéines, consommez régulièrement des œufs et favorisez certaines associations telles que :
 - 1 produit céréalier combiné à 1 produit laitier (ex : pâtes au fromage, riz au lait),
 - 1 légumineuse combinée à 1 produit laitier (ex : salade de pois chiches en entrée et yaourt en dessert),
 - 1 produit céréalier combiné à 1 légumineuse (ex : semoule et pois chiches, salade de lentilles au riz).

Pour en savoir plus sur les façons d'adapter son régime pour éviter les carences, **scannez le QR code.**



Régimes végétaliens et carences

Végéclic
Site