

Végétarisme, Végétalisme

Bénéfices santé:

- Indice de masse corporelle plus bas
- Tension artérielle plus basse
- LDL, cholestérol total, triglycérides
- Amélioration du diabète type 2, syndrome métabolique, cancer et mort par maladie cardiaque
- Enfants: Habitudes plus saines, plus minces, taux de cholestérol plus bas

Risques:

Carences!!!

- Vitamine B12
- Omega 3 (DHA et EPA)
- Vitamine D, Zinc, Iode, Fer, Cuivre, Sélénium, Calcium
- Enfants: déficit énergétique et protéique possible
- Taille et poids plus petits (limite normale inférieure)

	Semi-végétarisme	Végétarisme mixte	Végétarisme (ovo-lacto-végétarisme)	Lacto-végétarisme	Ovo-végétarisme	Végétalisme
Viande	parfois	☐	☐	☐	☐	☐
Poisson	parfois	☐	☐	☐	☐	☐
Oeufs	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Lait et dérivés	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Miel	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Dois-je prendre des compléments alimentaires?

	Végétarisme	végétalisme
Vitamine B12	Oui si viande ou poisson < 1X/semaine	Suppléments!!
Oméga 3 (EPA et DHA)	Suppléments	Suppléments!
Iode	Consommer sel iodé	Consommer sel iodé+algues
Autre	Augmenter apports en zinc ou suppléments	Augmenter apports en zinc, fer, calcium, vitamine D, sélénium (ou suppléments)
Voir avec votre médecin les suppléments indispensables à votre équilibre		

Sources de vitamines, minéraux indispensables à votre santé

Vitamine B12	Viandes, poissons, oeufs, produits laitiers, Quorn
Oméga 3	Poissons, fruits de mer, oeufs, micro-algues.
Vitamine D	Synthèse si exposition auUV du soleil
Iode	Produits laitiers, algues, sel iodé, poissons, oeufs et cereals. Quasi pas dans les légumes, fruits et noix
Fer	Fer non-héminique des végétaux(haricots, et pois secs, lentilles, quinoa,certains oléagineux, fruits , légumes, cereals completes.. fer hémique d'origine animale(viands, poissons, oeufs)
Cuivre	Céréales, viands, oeufs, légumes, fruits
Calcium	Produits laitiers , mais aussi végétaux (choux, broccoli, amandes, abricots secs, haricots rouges et blancs.
Sélénium	Viandes, poissons, oeufs, cereals, produits laitiers, noix du brésil, graine de tournesol, son de blé, /riz/avoine.

Principes de complémentarité pour les proteines

- Céréales (pauvres en lysine)+ produits laitiers, ex: Muesli et yaourts
- Céréales+ légumineuses (pauvres en methionine et cysteine, riche en lysine).
ex: Orge + lentilles
- Céréales + substituts de viande, ex: Riz et Quorn
- Graines (pauvre en lysine et methionine) + légumineuses.ex: Quinoa et pois chiches