

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:

Carcénoles!!!

- Vitamine B12
- Oméga 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, brocoli, 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 protéines

- 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