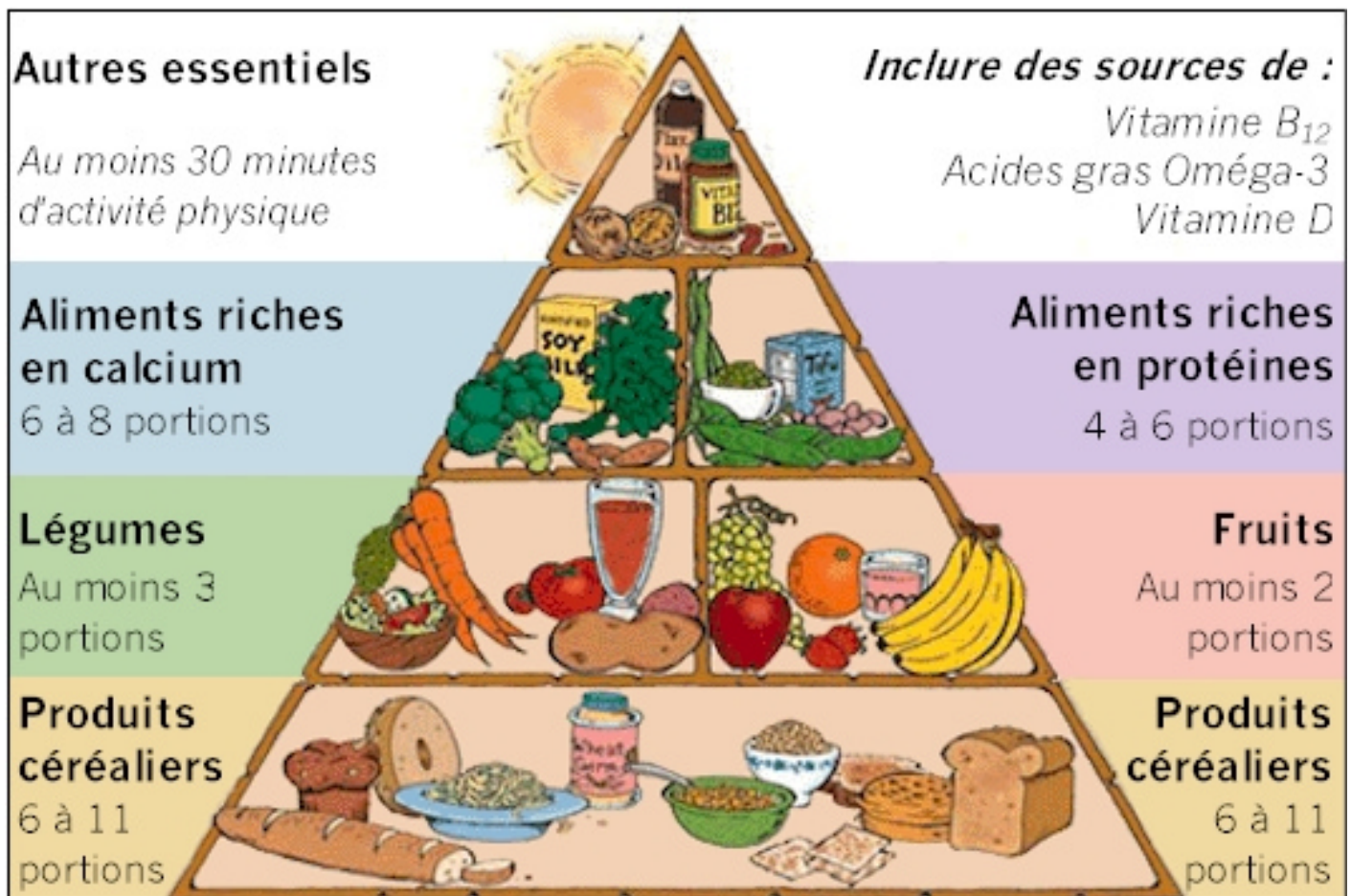


## Guide alimentaire végétalien

### Conseils pour un mode de vie sain

- ♦ Profitez d'une grande variété d'aliments de chacun des groupes alimentaires quotidiennement, en utilisant la pyramide alimentaire végétalienne pour équilibrer votre diète.
- ♦ Soyez physiquement actif chaque jour afin d'aider au maintien de votre équilibre énergétique.
- ♦ Buvez 6 à 8 verres d'eau, ou autre liquide, chaque jour.
- ♦ Si vous ajoutez des gras concentrés, huiles ou des sucres, utilisez-les avec modération. Trop de ceux-ci peuvent prendre la place des aliments plus denses en nutriment.
- ♦ Si vous prenez des boissons alcoolisées, consommez-les avec modération.



**Pyramide alimentaire végétalienne**

## **Produits céréaliers**

6 à 11 portions

Choisissez principalement des grains entiers, car ils sont d'importantes sources de zinc, de fer, d'acide folique, de fibre et de plusieurs vitamines du complexe B, en plus de fournir quelques protéines. Les produits céréaliers enrichis peuvent fournir certains nutriments, mais pour la plupart de ceux-ci, les quantités sont considérablement moindres.

Une portion équivaut à :

- ♦ 1 tranche de pain
- ♦ 1 tortilla
- ♦ ½ bagel / petit pain / pita / muffin
- ♦ ½ tasse de céréales cuites
- ♦ ½ tasse de pâtes alimentaires cuites
- ♦ ½ tasse de riz cuit, millet, bulghur, quinoa, orge ou autres grains
- ♦ 2 c. à table de germe de blé
- ♦ 1 oz (28 g) de céréales prêtes-à-manger
- ♦ 1 oz (28 g) d'autre produit céréalier

## **Fruits**

Au moins 2 portions

Les fruits apportent de la vitamine A, vitamine C, potassium et des fibres. Sélectionner une variété de fruits, incluant des sources riches en vitamine C tels les agrumes, fraise, kiwi, cantaloup, mangue et papaye.

Une portion équivaut à :

- ♦ 1 pomme, orange, poire ou banane moyenne
- ♦ ½ tasse de fruit en conserve ou cuit
- ♦ ¼ tasse de fruit séché
- ♦ ¾ tasse de jus de fruit

## **Légumes**

Au moins 3 portions

Les légumes contribuent à l'apport de vitamines et de minéraux, incluant les vitamines A, C, K, acide folique, potassium, magnésium ainsi que

les fibres et les agents protecteurs phytochimiques. Choisissez une grande variété de différents légumes, et incluez des légumes crus, des légumes jaune-orange et des légumes verts foncés à feuilles tous les jours.

Une portion équivaut à :

- ♦ ½ tasse de légumes cuits ou crus
- ♦ 1 tasse de salade ou de feuilles verts crus
- ♦ ¾ tasse de jus de légumes

## **Aliments riches en protéines**

4 à 6 portions

Mangez une grande variété de ces aliments afin d'obtenir la meilleure qualité de protéine possible. Les portions sont petites et encouragent l'utilisation d'une diversité des sources de protéine tout au long de la journée. Les athlètes, personnes essayant de prendre du poids, les jeunes en croissance peuvent ajouter des portions supplémentaires au besoin, avec davantage de portions de produits céréaliers, de légumes et de fruits.

Plusieurs des aliments de ce groupe apportent également du fer et du zinc. Jumelez-les avec des fruits, légumes et jus haut en vitamine C afin de maximiser l'absorption de fer.

Les noix et les graines fournissent de la vitamine E, des éléments traces, des acides gras essentiels, et procurent de nombreux bénéfices pour la santé. Pour les meilleurs résultats, inclure 1 portion et plus de noix et grains ou leur beurre chaque jour.

Une portion équivaut à :

- ♦ ¼ tasse de tofu ou tempeh
- ♦ ½ tasse de légumes cuits (haricot, lentille, pois chiche)
- ♦ 1-2 tranches de sans-viande
- ♦ ½ saucisse hot-dog au tofu
- ♦ ½ végé-burger
- ♦ 2 cu. à table de noix et de graines

- ♦ 1 ½ cu. à table de beurre de noix/graine
- ♦ 1 tasse de lait de soya
- ♦ ¼ tasse de remplaçant à œuf

### **Aliments riches en calcium**

6 à 8 portions

Une portion de ce groupe peut être n'importe quel aliment fournissant au moins 150 mg de calcium. Souvent, ces aliments compteront également comme une portion dans un autre groupe (ex. 1 tasse de chou frisé = 1 portion d'aliments riche en calcium & 2 portions de légume). Les portions plus petites encouragent à aller chercher le calcium de différentes variétés de sources, en quantité raisonnable tout au long de la journée, maximisant ainsi l'absorption.

Une portion équivaut à :

- ♦ ½ tasse de boisson sans lactose enrichie
- ♦ ¼ tasse de tofu contenant du calcium
- ♦ 5 figes
- ♦ ½ tasse de jus d'orange enrichi de calcium
- ♦ 1 tasse de fèves riches en calcium (soya, blanche, navy, noire, turtle, Great Northern)
- ♦ 1 cu. à table de mélasse
- ♦ 3 cu. à table de beurre d'amande ou de tahini
- ♦ ¼ tasse d'amande
- ♦ 1 tasse d'humus
- ♦ 1 tasse d'algues hijiki sèches
- ♦ 1 tasse cuite, ou 2 tasse crues de légumes riches en calcium (chou frisé, kale, brocoli, chou chinois, gombo, bok choy).

### **Autres essentiels**

Soyez sûr d'obtenir les quantités adéquates de vitamine B<sub>12</sub>, vitamine D, et des acides gras oméga-3 autant par les aliments que vous consommez que par d'autres sources. Certains choix alimentaires peuvent ne pas fournir les nutriments convenablement.

- ♦ Vitamine B<sub>12</sub>  
Se retrouve dans les aliments enrichis, comme le lait de soya, les produits « sans-viande » de Yves Veggie, Clif bars et la levure alimentaire Red Star. Si vous ne consommez aucun aliment

enrichi de vitamine B<sub>12</sub> quotidiennement, prenez un quelques fois par semaine.

- ♦ Acide gras Oméga-3  
Facilement obtenu en prenant 1 à 2 cu. à thé d'huile de lin par jour (ce qui peut être ajouté à un smoothie de fruit, une sauce non-cuite, une vinaigrette à salade, etc.) L'huile de canola, les noix, les grains de chanvre et les grains de lin moulus en sont également de bonnes sources, tout comme le lait de soya « So Good Omega » (lequel est fait avec de l'huile de lin).

- ♦ Vitamine D  
Si vous n'obtenez pas suffisamment de vitamine D par une exposition de votre peau au soleil, vous devez consommer des aliments enrichis avec cette vitamine. Tout comme le lait de vache, presque toutes les boissons non-laitières sont enrichies de vitamine D, tout comme plusieurs margarines végétales telles Fleischmann's Canola.

### **Équivalences de quantité**

1 cu. à thé = 5 ml

1 cu. à table = 15 ml

¼ tasse = 60 ml

½ tasse = 120 ml

¾ tasse = 180 ml

1 tasse = 240 ml

1 oz = 28 g

### **Références**

DAVIS Brenda & Vesanto MELINA, *Becoming Vegan*, Book Publishing Company, 2000.

Toronton animal rights society, *The Vegan Food Pyramid*, [www.animal-rights.ca](http://www.animal-rights.ca)

Traduction libre par Vegan Québec, 2003,  
[www.veganquebec.cjb.net](http://www.veganquebec.cjb.net)