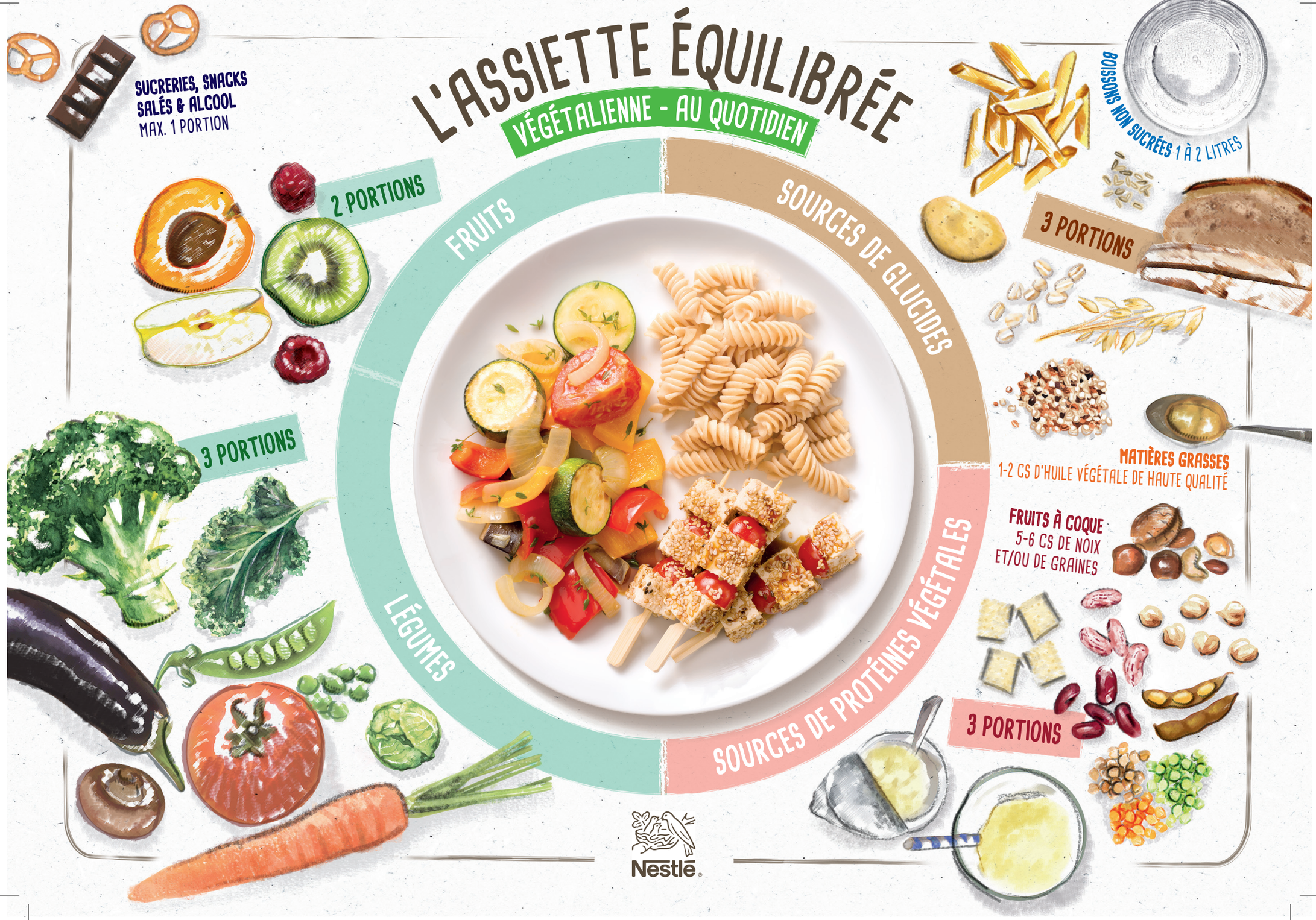
L'ASSIETTE ÉQUILIBRÉE

VÉGÉTALIENNE - AU QUOTIDIEN



Nestlé

GRANDEUR DES PORTIONS

QUANTITÉS QUOTIDIENNES:	1 PORTION CORRESPOND À:	À RETENIR:
BOISSONS NON SUCRÉES 1 À 2 LITRES 1 PORTION	1 VERRE D'EAU (~2.5 DL) 1 TASSE DE TISANE, THÉ (~2 DL) 1 TASSE DE CAFÉ (~1 DL)	• CHOISIR DES EAUX MINÉRALES RICHE EN CALCIUM (>300MG/L) • POUR UNE ABSORPTION DE FER OPTIMALE, ÉVITER LE CAFÉ/THÉ NOIR/THÉ VERT PENDANT OU DIRECTEMENT APRÈS LES REPAS
LÉGUMES ET FRUITS 3 PORTIONS DE LÉGUMES 2 PORTIONS DE FRUITS 1 PORTION	MIN. 120 G DE LÉGUMES, SALADE, FRUITS CRUS OU CUITS **EXEMPLES:** 2 CAROTTES MOYENNES 6 TOMATES CERISES 1 POMME MOYENNE 4 PRUNES	• PRIVILÉGIER DES LÉGUMES ET DES FRUITS RICHES EN VITAMINES C À CHAQUE REPAS EN VARIANT LES COULEURS (**PAR EXEMPLE :** POIVRONS, BROCOLI, BAIES, AGRUMES, KIWI, ETC.) • CONSOMMER DES LÉGUMES VERTS TOUS LES JOURS POUR OPTIMISER L'APPORT EN CALCIUM (**PAR EXEMPLE :** BROCOLI, CÔTES DE BETTES, CHOUX VERTS, ROQUETTE, ETC.)
FÉCULENTS 3 PORTIONS 1 PORTION	75 À 125 G DE PAIN 45 À 75 G* DE PÂTES, RIZ, POLENTA, QUINOA, BOULGOUR ... 180 À 300 G DE POMMES DE TERRE 45 À 75 G DE FLOCONS, CÉRÉALES DE PETIT DÉJEUNER ...	• OPTER POUR DES CÉRÉALES COMPLÈTES PERMET D'AUGMENTER L'APPORT EN FIBRES ET EN FER. • DE PLUS, LES CÉRÉALES COMPLÈTES ONT EN GÉNÉRAL UNE TENEUR EN PROTÉINE PLUS ÉLEVÉE QUE LES CÉRÉALES RAFFINÉES, ELLES CONTRIBUENT DONC À L'APPORT EN PROTÉINE.
SOURCES PRINCIPALES DE PROTÉINES 3 PORTIONS 1 PORTION	60 À 100 G* DE LÉGUMINEUSES (LENTILLES, HARICOTS SECS, ...) 100 À 120 G DE TOFU, SEITAN, TEMPEH, PRODUITS ALTERNATIFS À LA VIANDE 40 À 50 G* DE SOJA TEXTURÉ 2 DL DE BOISSONS VÉGÉTALES** 150 À 200 G DE YOGOURTS VÉGÉTAUX** 5 À 6 CS DE FRUITS À COQUE ET/OU GRAINES	• POUR ASSURER UN APPORT ADÉQUAT EN ACIDES AMINÉS ESSENTIELS, COMBINER DIFFÉRENTES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES • OPTER POUR DES LÉGUMINEUSES PLUSIEURS FOIS PAR SEMAINE, CAR ELLES SONT UNE SOURCE DE FER • EN CHOISISSANT UNE BOISSON VÉGÉTALE DANS LE BUT DE REMPLACER UN PRODUIT LAITIER, VEILLER À CE QUE LA TENEUR EN PROTÉINES SOIT COMPARABLE À CELLE DU LAIT (ENVIRON 3 G PAR 100 ML)
MATIÈRES GRASSES ENV. 2 PORTIONS 1 PORTION	1 À 2 CS D'HUILES VÉGÉTALES DE HAUTE QUALITÉ POUR TARTINER: MAX. 1 CS DE MARGARINE	• **CUISINE FROIDE:** PRIVILÉGIER LES HUILES RICHES EN OMÉGA-3 (HUILE DE COLZA, HUILE DE NOIX, HUILE DE CHANVRE, HUILE DE LIN, HUILE DE CAMÉLINE) • **CUISSON:** HUILE D'OLIVE, HUILE DE COLZA ET HUILE DE TOURNESOL À HAUTE TENEUR EN ACIDE OLÉIQUE (HOLL)
SUCRERIES, SNACKS SALÉS ET ALCOOL MAX. 1 PORTION 1 PORTION	25 G CHOCOLAT SANS LAIT (1 BARRE, PETITE BRANCHE, ...) 2,5 DL DE BOISSONS SUCRÉES 20 À 30 G DE SNACKS SALÉS 2 À 3 BISCUITS 50 G DE GÂTEAU / GLACE VÉGÉTALE OU À L'EAU (1 BOULE) **BOISSONS ALCOOLISÉES:** ♀ 1 VERRE STANDARD / ♂ 2 VERRES STANDARDS (1 DL DE VIN, 2 - 3 DL DE BIÈRE, 1 CL D'EAU DE VIE)	

! LA VITAMINE B12 NE SE TROUVE PAS EN SUFFISANCE DANS LES ALIMENTS D'ORIGINE VÉGÉTALE ET DOIT DONC ÊTRE APPORTÉE PAR LE BIAIS DE SUPPLÉMENTS OU D'ALIMENTS ENRICHIS.

! EN PLUS DE LA B12, D'AUTRES NUTRIMENTS PEUVENT ÊTRE CRITIQUES (PROTÉINES, CALCIUM, FER, ZINC,IODE, OMEGA-3, VIT. B2, SÉLÉNIUM, VIT.D), EN PARTICULIER POUR LES PERSONNES AUX BESOINS SPÉCIFIQUES (PAR EX. FEMMES ENCEINTES ET ALLAITANTES, ENFANTS, ADOLESCENTS, SENIORS, ETC.).

! POUR ASSURER UNE ALIMENTATION VÉGÉTALIENNE ÉQUILIBRÉE IL EST RECOMMANDÉ DE CONSULTER UN-E DIÉTÉTICIEN-NE RECONNU-E.

*POIDS SECS **ENRICHI(E)S EN CALCIUM ET IDÉALEMENT EN VIT. D

LA GRANDEUR DES PORTIONS SUR CE DOCUMENT SE RÉFÈRENT À UN ADULTE TYPE EN BONNE SANTÉ. ELLES PEUVENT VARIER SELON LES BESOINS ÉNERGÉTIQUES QUI DÉPENDENT, ENTRE AUTRES, DE L'ÂGE, DU SEXE, DE LA TAILLE, DU POIDS ET DE L'ACTIVITÉ PHYSIQUE DE CHACUN.

UNE PUBLICATION DE NESTLÉ EN SUISSE 2020.

Nestlé