

# MANGER VÉGÉ :

*bon ou mauvais ?*



Réponses aux principales idées  
reçues sur les alimentations  
végétariennes.

Document réalisé par Emilie FERREIRA,  
Florence REMILLY et Magali CHAILLOLEAU.

# SOMMAIRE



1. Les protéines végétales sont incomplètes, il faut associer légumineuses et céréales au cours du même repas .....	3
2. On est carencé en fer si on ne mange pas de viande rouge.....	4
3. Si on ne consomme pas de produits laitiers, on manque de calcium .....	6
4. L'alimentation végétale est trop extrême : elle n'est pas adaptée pour l'être humain (exemple : vitamine B12) .....	7
5. Le végéta*isme est dangereux pour les enfants .....	8
6. La nourriture végétale est ultra transformée .....	9
7. Manger végé, c'est trop compliqué ! .....	12
8. Manger végé, c'est cher, c'est pour les riches et les bobos ! .....	14
9. La culture du soja est un désastre pour l'environnement. La déforestation en Amazonie est due aux végétariens et aux véganes ! .....	15
10. La consommation de soja est mauvaise pour la santé ! Le soja est un perturbateur endocrinien qui ne doit surtout pas être consommé par les enfants (particulièrement les garçons) et par les personnes atteintes de cancer. ....	16
Chiffres et informations clés .....	17
Des idées de recettes ? Quelques liens utiles .....	18
Journée de menu pour un·e adulte bien portant·e à activité modérée .....	19
Recommandations générales .....	20



- **Alimentation carnée** : Alimentation qui inclut de la viande et du poisson.
- **Alimentation flexitarienne** : Alimentation qui inclut des végétaux, des produits laitiers et des œufs, accompagnés de viande ou de poisson à une fréquence significativement réduite.
- **Alimentation végétarienne** : Alimentation qui inclut des végétaux, des produits laitiers et des œufs mais pas de viande ni de poisson.
- **Alimentation végétalienne / végane** : Alimentation qui inclut des végétaux mais pas de produits d'origine animale (produits laitiers, œufs, viande, poisson, etc.).

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



1) Les protéines végétales sont incomplètes, il faut associer légumineuses et céréales au cours du même repas.



## D'OÙ VIENT CETTE IDÉE REÇUE ?

Les protéines, qu'elles soient animales ou végétales, sont une chaîne d'acides aminés.

Certains de ces acides aminés doivent obligatoirement être apportés par notre alimentation car notre corps en a besoin (pour la synthèse musculaire, le système immunitaire et nerveux, etc.) et il ne peut pas les créer lui-même.

Une protéine dite "**de bonne qualité**" est une protéine qui contient tous les acides aminés indispensables dans des proportions identiques à une « protéine de référence » théorique.

Les protéines animales atteignent ces proportions pour tous les acides aminés. C'est aussi le cas pour certaines protéines végétales mais pas toutes (exemples : il n'y a pas assez d'acide aminé "lysine" dans les céréales et d'acides aminés soufrés dans certaines légumineuses).

## MAIS...

Lorsqu'elles ne les atteignent pas complètement, **elles en sont très proches** et il suffit d'avoir une alimentation qui comble ses besoins protéiques (ce qui est plus que le cas, en moyenne, même chez les vegans), diversifiée et équilibrée (c'est-à-dire en remplaçant les produits animaux par des produits végétaux sources de / riches en protéines, et en ne consommant pas que des céréales, comme les légumineuses, par exemple) pour que cela ne pose aucun problème.

Inutile d'associer également à chaque repas des féculents et des légumineuses pour que les acides aminés se complètent, le profil protéique ne s'établit pas sur l'échelle d'un repas, mais sur plusieurs heures, voire sur la journée.

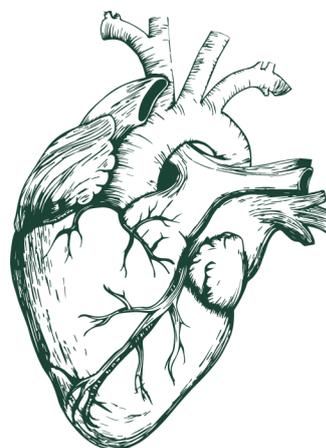
## ♥ CONSEILS ♥

- Varier les sources de protéines végétales
- Les répartir sur tous les repas de la journée

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



Dans une étude belge de 2024, les scientifiques qui se sont intéressé·e·s aux alternatives végétales à la viande rappellent que la consommation de **protéines peu ou pas transformées** (légumineuses, tofu, tempeh, seitan) est recommandable en raison de bénéfices avérés sur la santé. Avec notamment des effets positifs des légumineuses sur la prévention de certains cancers, du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires.



<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



2) On est carencé en fer si on ne mange pas de viande rouge.



## D'OÙ VIENT CETTE IDÉE REÇUE ?

La carence en fer est la **1ère cause d'anémie** en Europe de l'ouest donc elle est assez courante dans la population générale, en particulier chez les personnes menstruées. Or, le fer héminique (qu'on ne trouve pas dans les produits végétaux) est biodisponible immédiatement. Il représente 90 % du fer présent dans la viande de boeuf (seulement 20-40 % dans le poulet).

Et c'est vrai que, d'après les études récentes, on observe un taux de ferritine (= stock de fer) plus bas, même si toujours dans les normes, chez les personnes végé par rapport à la population générale adultes et enfants.

**Vigilance chez les personnes avec projet de grossesse (importance des réserves en fer en début de grossesse) et les adolescent·es entre 13 et 16 ans (car besoins augmentés du fait de croissance, menstruation, et éventuelles restrictions alimentaires).**

## MAIS...

Dans les faits, **les risques d'anémie ne sont pas plus élevés chez les populations végé** par rapport à la population générale. En réalité, le fer héminique ne représente finalement que 5 à 15 % du fer consommé dans une alimentation omnivore (les 85 % restants sont du fer non héminique, d'origine animale et végétale, comme celui qu'on retrouve de manière exclusive dans une alimentation végétalienne). De plus, pour une personne en bonne santé, le fer est recyclé dans l'organisme à 90 % et seule une petite partie (les 10 % restants) doit être apportée par l'alimentation. Cela correspond à des pertes biologiques naturelles, et ce chiffre augmente dans certaines situations particulières : en période de croissance, ou de gestation, lorsqu'on a des règles abondantes, blessure avec pertes de sang ou certaines pathologies.

## ♥ CONSEILS ♥

Le pourcentage d'absorption du fer alimentaire végétal est augmenté par la présence de **vitamine C** et diminué par la présence de **tanins** :

- ✓ consommer des fruits et légumes pendant le repas
- ✓ espacer la prise de thé ou de café des repas (d'environ 1 h)

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



3) Si on ne consomme pas de produits laitiers, on manque de calcium.



## D'OÙ VIENT CETTE IDÉE REÇUE ?

En France, 50 % des apports en calcium sont apportés par les produits laitiers. Or le calcium joue un rôle important dans la minéralisation osseuse (ainsi que la vitamine D), la coagulation, le fonctionnement des cellules, etc.

Pour les personnes végétariennes, cela ne devrait pas poser de problème car elles consomment des produits laitiers. Mais en ne consommant plus ces produits, les personnes végétaliennes semblent s'exposer à un **risque de carence en calcium**.

Et effectivement, le calcium (et la vitamine D qui favorise son absorption) est à surveiller en particulier chez les enfants. Par ailleurs, on remarque un risque de fracture plus élevé chez les adultes végétaliens.

## MAIS...

Dans les faits, les apports en calcium chez les personnes végétaliennes sont plus faibles mais **proches de la population générale** ! En effet, si les produits laitiers sont effectivement naturellement riches en calcium, on en retrouve également dans d'autres aliments, notamment d'origine végétale. Leur absorption est sensiblement identique. Il faut juste prendre quelques mesures de précautions car certains éléments (oxalates) contenus dans les aliments peuvent diminuer l'absorption du calcium ou augmenter son élimination (sel).

## ♥ CONSEILS ♥

- Consommer des aliments riches en calcium et pauvres en oxalates :
- Légumes secs
- Tofu coagulé aux sels de calcium ( nigari = chlorure de magnésium)
- Certains légumes verts : choux, légumes-feuilles riches en calcium et pauvres en oxalates
- Oléagineux : amandes, sésame, tahin
- Limiter la consommation de sel
- Consommation d'aliments enrichis : laits végétaux, eaux (> 150 mg/L) , certains desserts végétaux
- Veiller à s'exposer régulièrement au soleil pour favoriser la synthèse de vitamine D

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



4) L'alimentation végétale est trop extrême : elle n'est pas adaptée pour l'être humain (exemple de la vitamine B12).



## D'OÙ VIENT CETTE IDÉE REÇUE ?

Tout comme une alimentation omnivore déséquilibrée, une alimentation végétarienne/végétalienne non diversifiée et déséquilibrée peut entraîner **des carences et des problèmes de santé**.

De plus, la vitamine B12 est une vitamine très importante pour le fonctionnement de l'organisme, synthétisée par des bactéries. Or, dans sa version assimilable de façon certaine par le corps humain, on la retrouve exclusivement dans les produits d'origine animale.

Ne plus en consommer (en particulier la chair animale) entraîne donc une carence sur le long terme avec des conséquences possiblement graves au niveau du cerveau, des globules rouges et du système nerveux.

## MAIS...

La synthèse de cette vitamine en laboratoire est connue et utilisée depuis longtemps. Trouver une **supplémentation adéquate** (quotidienne, hebdomadaire ou mensuelle) est donc assez facile et peu coûteuse.

De plus, il n'y a aucun effet délétère observé par une surconsommation de vitamine B12, ce qui n'est pas toujours le cas avec d'autres vitamines et minéraux. L'excès de vitamine B12 est éliminé dans les urines et n'est pas toxique.

## ♥ CONSEILS ♥

Conseils de supplémentation, d'après l'ONAV (Observatoire National des Alimentations Végétales) :

Pour une personne entre 11 et 50 ans\* :

- complémentation quotidienne : 25 µg
- complémentation hebdomadaire : 2000 µg
- complémentation mensuelle : 5000 µg

\* autres catégories de population disponibles sur [jemangevegetal.fr/vitamine-b12/](https://jemangevegetal.fr/vitamine-b12/)

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



5) *Le végéta\*isme est dangereux pour les enfants !*



## D'OÙ VIENT CETTE IDÉE REÇUE ?

Les alimentations végétariennes comportent des **points de vigilance** concernant les enfants, au même titre que n'importe quel autre type d'alimentation. Pourtant, un grand nombre de pédiatres déconseillent les régimes végétariens pour les enfants, en particulier pour les très jeunes enfants, par mesure de précaution. Il est important de noter que la plupart des médecins ne sont pas formés en nutrition, et encore moins en nutrition végétale.

En outre, la médiatisation de drames isolés concernant la mort de bébés nourris par leurs parents par du lait végétal non infantile (donc non adapté, tout comme le lait de vache non infantile) a probablement participé au développement de cette idée reçue.

## MAIS...

Les alimentations végétariennes sont **reconnues saines et viables** (sous réserve de respecter quelques principes simples) par un grand nombre d'institutions et dans beaucoup de pays : Etats-Unis, Royaume-Uni, Canada, Italie, Australie, etc. Les régimes végétariens et végétaliens, planifiés et correctement supplémentés, satisfont les besoins nutritionnels des bébés, des enfants et des adolescent·es et contribuent à une croissance normale.

## ♥ CONSEILS ♥

**Une bonne information nutritionnelle est la base d'une alimentation correctement planifiée. Il est fortement conseillé de se faire accompagner par un·e professionnel·le de santé compétent·e, idéalement par un·e diététicien·ne formé·es aux alimentations végétariennes, lorsque l'on souhaite fortement ou totalement végétaliser l'alimentation de son enfant.**

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



6) *La nourriture végétale est ultra transformée*



## D'OÙ VIENT CETTE IDÉE REÇUE ?

Quand les médias abordent le sujet de l'alimentation végétale, ils mettent souvent en avant les « produits ultra-transformés », en faisant surtout référence aux « **similis carnés** » (alternatives végétales aux steaks, saucisses, nuggets, escalopes, cordons bleus, etc.). Ils pointent généralement les effets néfastes de ces produits sur la santé.

### MAIS...

Il est important de rappeler que l'alimentation végétalienne ne se résume pas aux produits ultra transformés. En effet, on peut choisir de privilégier des **produits bruts** (riches en protéines) et non transformés dans le cadre d'une alimentation végétale comme :

#### **les légumineuses**

Le soja et ses dérivés (protéines de soja texturées, tempeh, tofu...), les graines de lupin, les lentilles (corail, vertes, blondes...), les haricots rouges, les pois cassés, les pois chiches, les haricots (mungo, blancs, flageolets, etc.), les fèves, les petits pois, les pois mange-tout...

#### **les céréales (complètes idéalement)**

Le blé entier (seitan, pâtes complètes...), le quinoa, l'amarante, le riz (sauvage, rouge, complet, blanc, etc.), le sarrasin, le maïs...

#### **les fruits à coque et des graines**

Les cacahuètes (et leur beurre), les graines de tournesol, les amandes, les pistaches, les noix de cajou, les noix du Brésil, les noisettes, les noix de Grenoble, les noix de pécan, les noix de macadamia...

Les produits transformés peuvent être utiles quand on commence à végétaliser son alimentation. Ils servent alors de **repères dans l'assiette**, et permettent de **conserver des recettes familiales et familières**.

Pour bien les choisir, il faut savoir qu'il existe plusieurs catégories d'alternatives à la viande (appelées aussi substituts, similis) qui n'ont pas toutes **le même degré de transformation**.

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



## 6) La nourriture végétale est ultra transformée (suite)



Ci-dessous, par ordre croissant, les produits les moins transformés jusqu'aux produits les plus transformés :

- **Tofu, tempeh, seitan** : protéines végétales utilisées en Asie depuis des millénaires.
- **Galettes végétales** : produits cherchant à **reproduire le même usage que la viande** (forme, mode de cuisson similaire). Le goût, l'odeur de la viande n'est pas recherché.

Ex : galettes de lentilles vertes, de boulgour, de quinoa...

- **Simili-carnés ou analogues végétaux** : produits cherchant à **reproduire au maximum les propriétés organoleptiques** (goût, odorat) de certains produits animaux comme les steaks hachés, les saucisses, les émincés de poulet, les produits panés...

Il existe aussi des alternatives au poisson (saumon fumé, poisson pané).

Ce sont des produits souvent ultra-transformés, qui peuvent contenir **beaucoup d'ingrédients, d'additifs, trop de sel, trop de gras saturés** (chez certaines marques).

Leur consommation est donc à limiter, même si on peut en consommer **occasionnellement pour se faire plaisir**.

## ♥ CONSEILS ♥

**Pour choisir les similis, on regarde les étiquettes** (car tous les produits et toutes les marques ne se valent pas) et on privilégie :

- ✓ ceux qui ont un **Nutriscore A**
- ✓ ceux qui contiennent le plus de protéines. On opte idéalement pour ceux à base de **légumineuses** (plutôt que ceux à base de céréales) qui sont plus riches en protéines: lentilles, soja, pois...
- ✓ ceux qui contiennent **peu d'acides gras saturés et le moins de sel**
- ✓ les produits avec un nombre limité d'ingrédients ou les produits les plus **"bruts"** possibles.

Et on limite la consommation des substituts frits ou trop gras comme les nuggets, cordons bleus, beignets ou saucisses.

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



**À noter qu'il n'est cependant pas obligatoire d'avoir recours à ces alternatives !**  
Rien n'empêche une personne végétalienne ou souhaitant végétaliser son alimentation de manger uniquement des aliments bruts et non travaillés.

**Au niveau environnemental, les alternatives végétales, mêmes les plus transformées comme les similis carnés, sont beaucoup plus durables que les produits d'origine animale.** Elles génèrent moins d'émissions de gaz à effet de serre et d'autres pollutions (eau, sol, air), tout en nécessitant moins de terres agricoles, d'eau et d'énergie.



<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



7) Manger végé, c'est trop compliqué !



## D'OÙ VIENT CETTE IDÉE REÇUE ?

En France, **la gastronomie est majoritairement tournée vers des plats à base de produits animaux**, et la plupart d'entre nous a grandi avec cette culture culinaire et des plats fétiches comme le boeuf bourguignon ou la quiche lorraine. Ce que nous cuisinons et mangeons est culturel et ancré en nous depuis l'enfance. Il est donc tout à fait normal d'appréhender un changement alimentaire et de se sentir parfois perdu en faisant ses courses ou en ouvrant son frigo.

## MAIS...

Ce n'est pas si compliqué ! **C'est surtout un changement d'habitudes**, et il y a autant de manières de végétaliser son alimentation que d'individus. Allez-y à votre rythme, selon vos goûts et vos contraintes. Chaque étape est un petit pas en avant, et vous verrez que préparer un repas végé équilibré est plus facile qu'il n'y paraît !

Pourquoi ne pas commencer par végétaliser votre petit-déjeuner, avant de vous attaquer aux autres repas ? Ou bien, débiter par un jour par semaine, puis 2, et ainsi de suite. Vous pouvez aussi choisir de troquer certains aliments ou catégories d'aliments par d'autres, en commençant par les plus simples pour vous : le lait ou les yaourts par exemple.

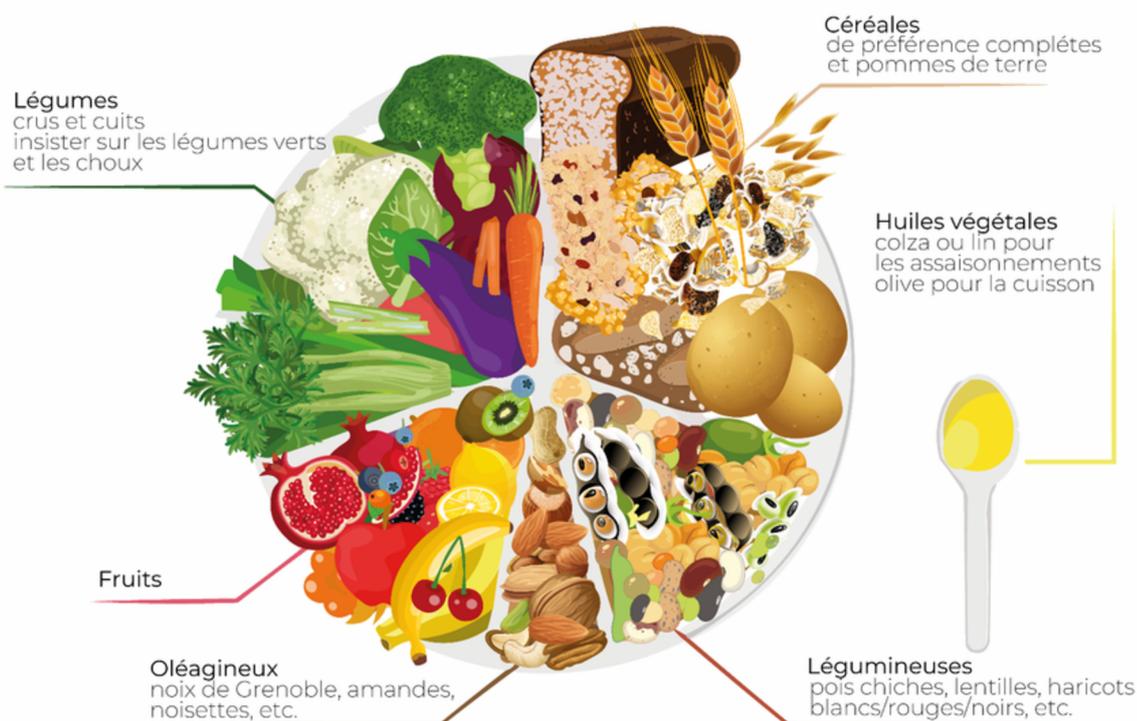
Pensez aux recettes végé que vous connaissez déjà : ratatouille, taboulé, houmous, falafels ; et à celles qui sont faciles à végétaliser : chili sin carne, lasagnes, tartes salées, currys, wraps, rouleaux de printemps...

Idéalement, votre assiette (ou repas) se compose de légumes et de céréales (complètes de préférence), d'une source de protéines (comme des légumineuses), de quelques fruits et d'un peu d'oléagineux et d'huiles végétales. Et dans tous les cas, pas de panique, l'équilibre alimentaire ne se fait pas sur un seul repas, ni même sur une journée !

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



## 7) Manger végé, c'est trop compliqué ! (suite)



Assiette végétale équilibrée

## ♥ CONSEILS ♥

Soyez curieux·ses et gourmand·es, **n'hésitez pas à essayer de nouveaux ingrédients ou de nouvelles manières de les cuisiner !**

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



8) Manger végé, c'est cher, c'est pour les riches et les bobos !



## D'OÙ VIENT CETTE IDÉE REÇUE ?

Certaines alternatives végétales ont un prix équivalent, voire supérieur, à la viande et au poisson. Les consommateurs·trices peuvent le constater en faisant leurs courses, et c'est également un aspect sur lequel les médias, et lobbys de la viande, ont tendance à focaliser.

**Ces alternatives protéinées transformées sont effectivement plus coûteuses que d'autres sources végétales de protéines.**

Aussi, l'amalgame est souvent fait entre les produits végé et les produits bio, sans gluten, sans sucre, etc.

## MAIS...

En réalité, c'est plutôt l'inverse !

Les principales catégories d'aliments d'un régime végé sont en effet abordables et facilement disponibles en magasin, notamment **les légumineuses** qui **sont bien moins coûteuses que la viande.**

De plus, les alternatives végétales transformées ne sont généralement pas des produits du quotidien et il n'est en aucun cas obligatoire d'en consommer. Aussi, leur prix a tendance à baisser au fil des années et ces produits ont été dernièrement moins touchés par l'inflation que la viande.

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



9) La culture du soja est un désastre pour l'environnement. La déforestation en Amazonie est due aux végétariens et aux véganes !



## D'OÙ VIENT CETTE IDÉE REÇUE ?

La production du soja est effectivement **l'une des principales causes de déforestation** des forêts tropicales d'Amérique du Sud.

### MAIS...

Ce n'est pas si simple ! **Ce soja est très majoritairement (77 %) utilisé pour l'alimentation animale.** Ces cultures servent en effet à nourrir les animaux afin de produire de la viande, des produits laitiers et des œufs. En outre, 63 % de la déforestation est causée par le pâturage du bétail.

Il est à noter que la culture du soja est peu consommatrice d'eau et nécessite peu voire pas d'apport en azote.

**En France, le soja que nous mangeons provient de pays de l'Union Européenne et plus souvent de France.** Ainsi, le tofu et tous les aliments à base de soja ne participent pas à la déforestation, contrairement à la viande d'animaux d'élevage français nourris avec du soja importé. Les personnes qui mangent de la viande consomment indirectement 61 kg de soja en moyenne contre 32 kg pour les plus gros mangeurs de soja ! Il est au final bien meilleur pour l'environnement de manger directement des aliments à base de soja.



<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



10) *La consommation de soja est mauvaise pour la santé ! Le soja est un perturbateur endocrinien qui ne doit surtout pas être consommé par les enfants (particulièrement les garçons) et par les personnes atteintes de cancer.*



## D'OÙ VIENT CETTE IDÉE REÇUE ?

La consommation de soja est particulièrement décriée en France mais il n'est pas aisé de connaître l'origine de ces préjugés. La **présence de phyto-œstrogènes** dans sa composition, ainsi que les effets délétères observés, notamment sur la fertilité, dans plusieurs études in vitro et sur des animaux, ont probablement participé au développement de ces croyances.

La reprise de ces éléments par un grand nombre de médias, de médecins, de praticiens de médecines alternatives, y a au même titre contribué. Depuis 2005, en France, par mesure de précaution, il est établi une valeur à ne pas dépasser d'1 portion par jour.

L'Anses déconseille également le soja avant 3 ans.

## MAIS...

Ni le soja, ni les isoflavones (phyto-œstrogènes) ne sont classés comme perturbateurs endocriniens. C'est une légumineuse qui contient effectivement des isoflavones, mais ces dernières sont naturellement présentes dans les plantes. **Le soja n'impacte ni le système hormonal des hommes (testostérone), ni celui des femmes (œstrogènes).**

Les études scientifiques les plus récentes attestent qu'une consommation de soja, même quotidienne, n'a pas d'effet indésirable dans une alimentation équilibrée, et peut même réduire le risque de cancer de la prostate chez les hommes. Sa consommation n'est pas contre-indiquée par rapport au cancer du sein chez les femmes. La France est même l'un des seuls pays du monde à recommander un tel principe de précaution concernant le soja à l'heure actuelle !

Évidemment, rien n'oblige à consommer des aliments à base de soja, il est tout à fait possible de s'en passer. Néanmoins, selon sa forme (tofu, boisson végétale, tempeh...), ses qualités nutritionnelles sont très intéressantes. Le soja est notamment riche en fibres, protéines, fer, calcium et pauvre en acide gras saturés. Et bien préparé, il se révèle très intéressant en cuisine !

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



## CHIFFRES ET INFORMATIONS CLÉS



- Chaque jour en France, plus de 3 millions d'animaux terrestres et environ 200 000 poissons d'élevage sont tués pour notre consommation.

- En France, environ 80 % des élevages sont intensifs.

- Selon la FAO (Organisation des Nations unies pour l'alimentation et l'agriculture), l'élevage est responsable de 14,5 % des émissions de gaz à effet de serre dans le monde, soit plus que l'ensemble des transports réunis (14 %).



- 2,5 à 10 kg de protéines végétales sont nécessaires pour produire 1 kg de protéines animales.



- Manger végé est 6 fois plus efficace que manger local pour réduire ses émissions de gaz à effet de serre.

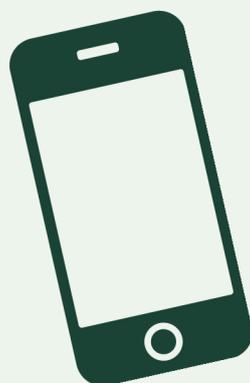
- Pour atteindre les objectifs climatiques fixés pour 2050, les scientifiques sont formels : une réduction de 50 % de la consommation de viande est nécessaire !

- Selon l'Académie de Nutrition et de Diététique des USA : les alimentations végétariennes correctement menées, dont le végétalisme, sont saines, adéquates sur le plan nutritionnel, et peuvent présenter des avantages dans la prévention et le traitement de certaines maladies. Les alimentations végétariennes bien menées sont adaptées à tous les stades de la vie, notamment aux femmes enceintes, aux femmes qui allaitent, aux nourrissons, aux enfants, aux adolescent·e·s ainsi qu'aux sportifs·ves.

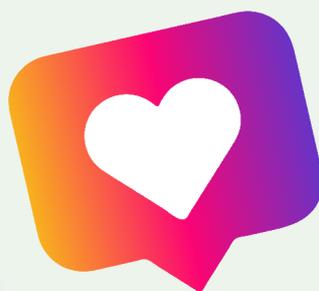
<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



## DES IDÉES DE RECETTES ? QUELQUES LIENS UTILES !



- 123veggie.fr (AVF)
- Delicious
- France Vegetalienne
- Jemangevegetal.fr (ONAV)
- Le cul de poule
- Tambouilles et Délices
- Vegan Pratique
- La fée Stéphanie



- La Petite Okara
  - Lloyd Lang
  - Mûre et noisettes
  - The Chef Tomy
- Le Renard et les raisins
  - MailOves
  - Mélanie en Véganie
  - The Greenquest
  - Vegrnola



- Chey\_\_nese
- Healthy.lalou



- Chey\_\_nese
- Healthy.lalou

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



## JOURNÉE DE MENU

pour un·e adulte bien portant·e à activité modérée



- **Petit-déjeuner** : flocons d'avoine, jus végétal enrichi en calcium, fruit coupé, noix et graines de lin
- **Déjeuner** : carottes râpées, spaghetti avec bolognaise à base de lentilles et de légumes de saison, dessert végétal à base de soja (+ fruits frais ou secs, ou compote, ou pépites de chocolat, etc.)
- **Collation** : pain complet, beurre de cacahuète, confiture
- **Dîner** : gratin de légumes au four (crème du gratin à base de haricots blancs mixés avec de la levure maltée, de l'ail et épices au choix), salade verte et vinaigrette à l'huile de colza ou noix, panna cotta végétale avec coulis de fruits et spéculoos.



**Rappel** : l'équilibre alimentaire ne se mesure pas sur la consommation d'un aliment, ni à l'échelle d'un repas, voire d'une journée. Il se fait sur plusieurs jours et nécessite de la **diversité** d'un point de vue **nutritionnel** mais aussi du **plaisir**.

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>



## RECOMMANDATIONS GÉNÉRALES



*Vous souhaitez végétaliser votre alimentation ?*

Si vous ne savez pas comment vous lancer ou que vous rencontrez des problèmes de santé, nous vous conseillons de consulter **un·e diététicien·ne formé·e aux alimentations végétariennes**.

Vous pouvez également en parler à votre **médecin généraliste**.

S'il n'est pas formé aux alimentations végétariennes, conseillez lui le site internet « **Végécllic** ». Il y trouvera toutes les infos pour bien vous accompagner.

S'il a envie d'aller plus loin et de se former, il existe un **Diplôme Universitaire sur les Alimentations végétariennes** à la Faculté de Médecine de la Sorbonne (70 h d'enseignement).

<https://ledosdelacuillere.fr/manger-vege-bon-ou-mauvais/>

