



Nutrition spécial Vegan

S'alimenter intelligemment
et éviter les carences

Sommaire :

1 – LE CASSE TÊTE DE LA NUTRITION CHEZ LES VÉGÉTALIENS (PAGES 3-4-5)

2 – MODÈLE DE CONSTRUCTION DES REPAS (PAGES 6)

3 – PROPORTIONS DES APPORTS (PAGES 7)

4 – LISTES DES ALIMENTS PAR CATÉGORIES (PAGES 8-9-10-11)

5 – LES FAUX AMIS (PAGES 12-13-14)

6 – COMPLÉMENTATION ALIMENTAIRE ADAPTÉ (PAGES 15)

1 – LE CASSE TÊTE DE LA NUTRITION CHEZ LES VÉGÉTALIENS :

**SI VOUS ÊTES ICI C'EST QUE POUR DIVERSES
RAISONS, VOUS AVEZ OPTÉ POUR UN RÉGIME
ALIMENTAIRE QUI NE COMPORTE QUE DES
ALIMENTS ISSUS DU MONDE VÉGÉTAL. IL EST TRÈS
IMPORTANT AVANT DE COMMENCER DE PRENDRE
CONSCIENCE QU'EN TANT QUE VÉGÉTALIENS, JE
VAIS DEVOIR ME CREUSER ENCORE PLUS LA TÊTE
POUR AVOIR UNE ALIMENTATION OPTIMALE, SANS
CARENCES ET QUI NOUS PERMETTENT D'ÉVOLUER
ET DE RESTER EN BONNE SANTÉ.**



EN EFFET POUR QU'UNE PROTÉINE SOIT UTILISÉ PAR VOTRE ORGANISME AFIN DE RÉPARER VOS MUSCLES APRÈS UNE SÉANCE DE SPORT PAR EXEMPLE ON DIT QU'ELLE DOIT ÊTRE COMPLÈTE, C'EST À DIRE QU'ELLE DOIT RASSEMBLER CE QU'ON APPELLE LES 8 ACIDES AMINÉS ESSENTIELS.

ET CONTRAIREMENT À LA VIANDE OU AU OEUFS LES PROTÉINES VÉGÉTALES NE CONTIENNENT PAS CES FAMEUX 8 ACIDES AMINÉS ESSENTIEL, IL VA DONC FALLOIR LES COMBINÉS INTELLIGEMMENT DIFFÉRENTES SOURCES DE PROTÉINES VÉGÉTALES DE MANIÈRE À APPORTER AU COURS D'UN REPAS TOUS CES ACIDES AMINÉS ESSENTIELS.



UNE ALIMENTATION FONDÉE EXCLUSIVEMENT SUR L'APPORT EN PROTÉINES VÉGÉTALES PEUT ÊTRE SOURCE DE CARENCES ET CERTAINS A.A.E DE PROBLÈMES D'ABSORPTION SI LES APPORTS NE SONT PAS VARIÉS ET BIEN COMBINÉS.

"LES VÉGÉTALENS POURRAIENT ÊTRE À RISQUE DE CARENCES EN NUTRIMENTS ESSENTIELS.

HEATHER FIELDS DE LA CLINIQUE MAYO (ÉTATS-UNIS) ET SES COLLÈGUES ONT ANALYSÉS 167 ÉTUDES PORTANT SUR LE SUJET. LES NUTRIMENTS QUI SONT UNE SOURCE DE PRÉOCCUPATION SONT LA VITAMINE B12, LE FER, LE CALCIUM, LA VITAMINE D, LES PROTÉINES ET LES OMÉGA-3.

DES CARENCES DE CERTAIN DE CES NUTRIMENTS PEUVENT SURVENIR EN CAS DE RÉGIMES VÉGÉTALENS MAL PLANIFIÉ, RAPPORTE LA CHERCHEUSE. CES CARENCES PEUVENT ÊTRE IMPLIQUÉES DANS DES TROUBLES NEUROLOGIQUES, L'ANÉMIE, LA SOLIDITÉ DES OS ET D'AUTRES PROBLÈMES DE SANTÉ."

MAYO CLINIC, BY JIM MCVEIGH



**MAINTENANT QUE TU SAIS TOUT,
ATTAQUONS NOUS À LA CONSTRUCTION
D'UN MODÈLE ALIMENTAIRE VEGAN QUI
T'ÉVITERAS CES PROBLÈMES !**

2 – MODÈLE DE CONSTRUCTION DES REPAS :

- CÉRÉALES OU TUBERCULES + LÉGUMINEUSES
+ LÉGUMES**
- LÉGUMINEUSE + OLÉAGINEUX + LÉGUMES**
- CÉRÉALES OU LÉGUMINEUSES OU TUBERCULES
+ ALGUES**
- CÉRÉALES OU TUBERCULES + OLÉAGINEUX
+ SOJA**



Listes des aliments par catégories : pages 8 à 11

3 – LES PROPORTIONS :

MAINTENANT QUE VOUS AVEZ PRIS CONNAISSANCE DES SCHÉMAS ALIMENTAIRES AUTORISÉS NOUS ALLONS VOIR QUELLES PROPORTIONS CONSOMMÉ POUR CHAQUE ALIMENT, POUR AVOIR UNE ALIMENTATION ÉQUILIBRÉE !

DANS UNE ASSIETTE DE TAILLE NORMALE, IL FAUDRA DONC CONSOMMER :

2/3 DE CÉRÉALES OU TUBERCULES + 1/3 DE LÉGUMINEUSES

2/3 DE LÉGUMINEUSES + 1/3 D'OLÉAGINEUX

1/2 DE CÉRÉALES OU LÉGUMINEUSES OU TUBERCULES + 1/2 D'ALGUES

1/3 DE CÉRÉALES OU TUBERCULES, + 1/3 D'OLÉAGINEUX + 1/3 DE SOJA

Pas de proportion sur les légumes vous pouvez en consommer sans retenue !

CÉRÉALES AUTORISÉES :

RIZ, PATES COMPLÈTES, PATES ENRICHIÉES EN PROTÉINE, MILLET, MAIS, ÉPEAUTRES, SARAZIN, QUINOA, AMARANTES, FLOCONS D'AVOINES, D'ÉPEAUTRES, DE SARAZIN

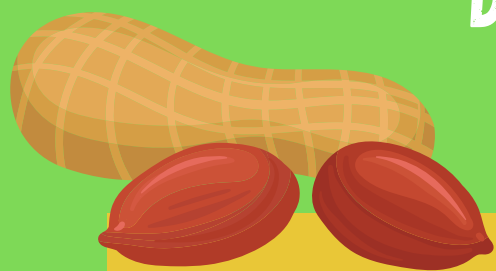


LÉGUMINEUSES AUTORISÉES :

FÉVES, FÉVEROLE, LENTILLES (CORAIL, ROSE, VERTES...), POIS CASSÉ, POIS CHICHE, HARICOT ROUGE, HARICOT NOIR, HARICOT MUNGO, SOJA (EDAMAME, TOFU, TEMPEH, PROTÉINE DE SOJA TEXTURÉ...), SEITAN

OLLÉAGINEUX AUTORISÉS :

**AMANDES, NOIX, NOISETTE, NOIX DE CAJOU,
NOIX DU BRÉSIL, CACAHUETE, GRAINE DE
LIN, DE COURGES, DE CHIA, DE NIGELLE, DE
CARVI, DE FENUGREC, DE TOURNESOL, DE
SÉSAME, DE CITROUILLE, DE CHANVRE, DE
LUZERNE ET DE MOUTARDE, PURÉE
D'OLÉAGINEUX 100%**

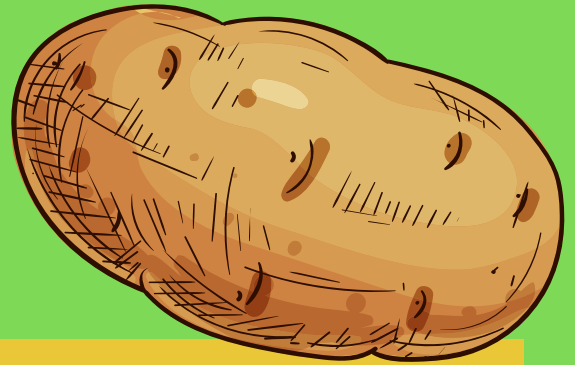
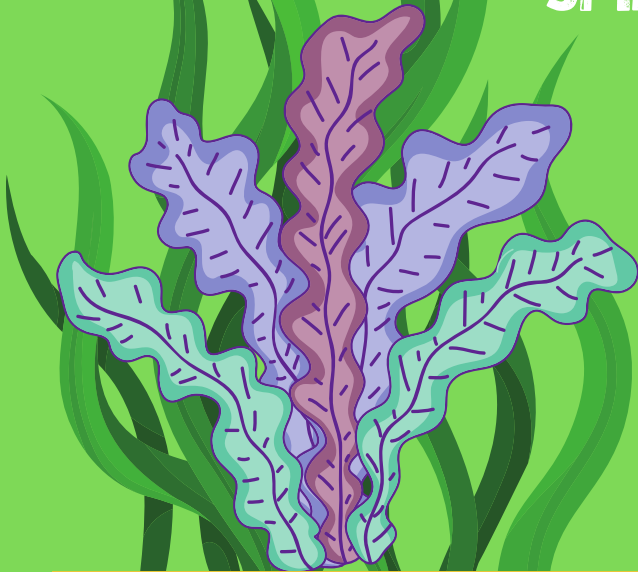


LÉGUMES :

**AUCUN LÉGUMES N'EST BANNIS MAIS IL SERA
TRÈS IMPORTANT DE LES VARIER UN
MAXIMUM POUR NE PAS CRÉER DE
CARENCES, NE NÉGLIGER PAS NON PLUS
VOTRE CONSOMMATION DE LÉGUMES VERT,
ILS SONT VOS AMIS ET VOUS APPORTENT DE
NOMBREUSES VITAMINES ET MINÉRAUX
ESSENTIELS !**

ALGUES AUTORISÉES :

**LA NORI, LA LAITUE DE MERLE, KOMBU, LE
WAKAMÉ, LA DULSE, HARICOTS DE MER, LA
SPIRULINE**



TUBERCULES AUTORISÉES :

**POMME DE TERRE, NAVETS
LA PATATE DOUCE (IL VOUS SERA PLUS
OPTIMAL DE CONSOMMER DES POMMES DES
TERRES QUE DES PATATES DOUCES DANS
L'OPTIQUE OÙ VOUS SUIVEZ UNE
ALIMENTATION VEGAN MAIS CE N'EST PAS
POUR AUTANT QU'ELLES SONT PROHIBÉES)**

AUTRES ALIMENTS AUTORISÉS :

**CHOCOLAT NOIR DE 85 À 100%, CHOCOLAT EN
POUDRE VAN HOUTTEN SANS SUCRE,
AVOCAT, FRUITS, HUILE DE CUISSON : COCO,
OLIVE, NOIX ET COLZA**



**C'EST LE MOMENT DE
PRENDRE NOTE DE CE
QU'IL TE MANQUE DANS
TON PLACARD POUR
POUVOIR COMMENCER À
OPTIMISER TON
ALIMENTATION !**

4 – LES FAUX-AMIS :

ET OUI LES "STEAKS" VÉGÉTAUX SONT TRÈS EN VOGUE ON LES RETROUVENT PARTOUT DANS NOS SUPER-MARCHÉS ILS CONTIENNENT DES ADDITIFS TELS QUE DES COLORANTS, EXHAUSTEURS DE GOÛTS, GÉLIFIANTS, MAIS ÉGALEMENT DES ÉPAISSISSANTS. PAR AILLEURS, ENVIRON UN TIERS DE LA MASSE DE CERTAINES MARQUES EST FAIT D'EAU. DE PLUS ON SAIT QUE PLUSIEURS PRODUCTEURS DE CES FAMEUX STEAKS ON VOLONTAIREMENT GONFLÉ LES APPORTS EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX. SANS OUBLIER LES PROTÉINES EN QUANTITÉS TROP FAIBLE ET LE SEL QUI EST BEAUCOUP TROP PRÉSENT SUR CERTAINES MARQUES !



**FAITES VOUS MEME VOS STEAKS VÉGÉTAUX À
PARTIR D'ALIMENTS BRUT NON-TRANSFORMÉS**

!

**ILS AURONT MEILLEURS GOUT, DES APPORTS
BEAUCOUP PLUS INTÉRESSANT POUR VOUS ET
CE SERA D'AUTANT PLUS RESPONSABLE
ÉCOLOGIQUEMENT QUE D'EN ACHETER DES
UTRAS TRANSFORMÉS EN SUPER-MARCHÉ**



les vendeurs de rêve :

IL EST IMPORTANT D'OUBLIER CE QUE J'APPELLE LES VENDEURS DE REVES, AVEC L'EXPENSION DU MODE DE CONSOMMATION VEGAN DU À UNE ENVIE DE CONSOMMER PLUS ÉCOLOGIQUES, RESPONSABLES ET ÉTHIQUES, DES PERSONNALITÉS ONT PU ÉMERGER, PAYÉ PAR DES MARQUES POUR DIFFÉRENTES PUBS OU CAMPAGNES PUBLICITAIRES IL PRONNENT LES INCROYABLES BIEN-FAIT DE TELS COMPLÉMENT VÉGAN OU DU MODÈLE ALIMENTAIRE QU'ILS EN GOÛTENT BEAUCOUP TROP.



CE PHYSIQUE NE PEUT ETRE ATTEINT QU'AVEC UNE FORTE UTILISATION DE STÉROÏDES NE VOUS MÉPRENEZ PAS. CE N'EST PAS PARCE-QU'ON SE REVENDIQUE VEGAN QU'ON L'EST OU QUE L'ONT NE TRICHE PAS...

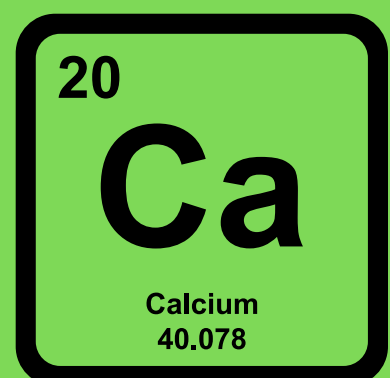
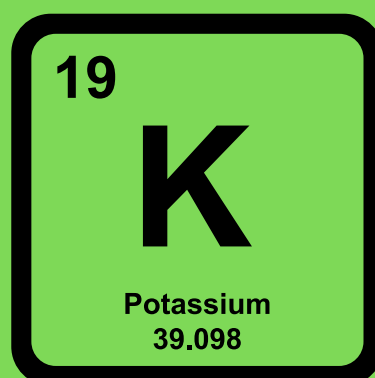
5 – LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES :

LES COMPLÉMENTS ALIMENTAIRES SERONT DES ALIÉS DANS VOTRE QUÊTE DE BIEN ÊTRE, MALGRÉ UN PLAN ALIMENTAIRE IRRÉPROCHABLE IL EST POSSIBLE QUE VOUS SOYEZ SUJET À DES CARENCES !

PLUSIEURS ÉTUDES ON DÉJÀ MIS À JOUR LE FAIT QUE DE NOMBREUX VEGAN POSSÉDÉS DES CARENCES EN :

OMÉGA 3, FER, IODE, VITAMINES B12 ET D, ZINC, MAGNÉSIUM, CALCIUM ET EN PROTÉINE !

C'EST POURQUOI IL EST PLUS QUE CONSEILLÉ DE SE COMPLÉMENTER AFIN DE NE SUBIR AUCUNE CARENCES NI DÉRÈGLEMENT HORMONAL.



BONUS, SENSIBILISATION :
LISTE DES EFFETS
DES CARENCES SUR
L'ORGANISME

*Pour aller encore
plus loin !*



OMÉGA 3 :

UNE CARENCE PEUT AVOIR DE NOMBREUSES CONSÉQUENCES SUR LA SANTÉ : TROUBLES CARDIOVASCULAIRES, DÉPRIME, PROBLÈMES DE VISION. L'UN DES PRINCIPAUX SIGNES D'INSUFFISANCE EN OMÉGA 3 EST LA PEAU SÈCHE.

FER :

UNE CARENCE EN FER PEUT AVOIR PLUSIEURS CONSÉQUENCES : TROUBLES COGNITIFS (RETARD DE CROISSANCE, DE DÉVELOPPEMENT, FAIBLES CAPACITÉS DE CONCENTRATION POUVANT ENTRAINER DE FAIBLES CAPACITÉS D'APPRENTISSAGE), FAIBLESSES CORPORELLES PÂLEURS, ÉTOURDISSEMENTS, DIMINUTION DE LA FORCE PHYSIQUE, ESSOUFFLEMENT PRÉCOCE LORS D'EFFORTS PHYSIQUES, SENSIBILITÉ AU FROID ACCRUS, TROUBLES CARDIAQUES : TACHYCARDIES OU PALPITATIONS

IODE :

UNE CARENCE EN IODE PEUT ÊTRE NÉFASTE POUR VOTRE SANTÉ. UN MANQUE D'IODE ENTRAINE UNE DIMINUTION DE LA PRODUCTION D'HORMONES THYROÏDIENNES ET EST LA CAUSE LA PLUS FRÉQUENTE D'HYPOTHYROÏDIE.

VITAMINE B12 :

UNE CARENCE EN VITAMINES B12 PEUT PROVOQUER DES TROUBLES NERVEUX (DOULEURS, FOURMILLEMENTS, PROBLÈMES DE COORDINATION, TROUBLE DE LA MÉMOIRE), UNE PERTE DE FORCE, DES FAIBLESSES IMMUNITAIRES, UNE FATIGUE CHRONIQUE, UN TROUBLE DE LA CONCENTRATION, POUVANT ALLER JUSQU'À DES DÉPRESSION OU ENCORE DES PROBLÈMES DIGESTIFS (CONSTIPATION, DIARRHÉE, INFLAMMATIONS BUCCALES ET OU GASTRO-INTESTINALE).

VITAMINE D :

UNE CARENCE EN VITAMINE D FAVORISE UNE DIMINUTION DE LA MASSE OSSEUSE ET AINSI LE RISQUE DE FRACTURE.

ZINC :

FATIGUE GÉNÉRALISÉ, RHUMES FRÉQUENTS, MANQUE D'APPÉTIT, ACNÉ, APPARITION DE PETITES TACHES BLANCHES SUR LES ONGLES, AINSI QUE DES CHUTES DE CHEVEUX INTENSIFIÉ.

FER :

UN TAUX DE CALCIUM EXTRÊMEMENT BAS PEUT PROVOQUER DES FOURMILLEMENTS (SOUVENT AU NIVEAU DES LÈVRES, DE LA LANGUE, DES DOIGTS ET DES PIEDS), DES DOULEURS MUSCULAIRES, DES SPASMES MUSCULAIRES DE LA GORGE (SUSCEPTIBLES D'INDUIRE DES DIFFICULTÉS RESPIRATOIRES), UNE RAIDEUR ET DES SPASMES MUSCULAIRES (TÉTANIE), DES CRISES ET DES TROUBLES DU RYTHME CARDIAQUE.