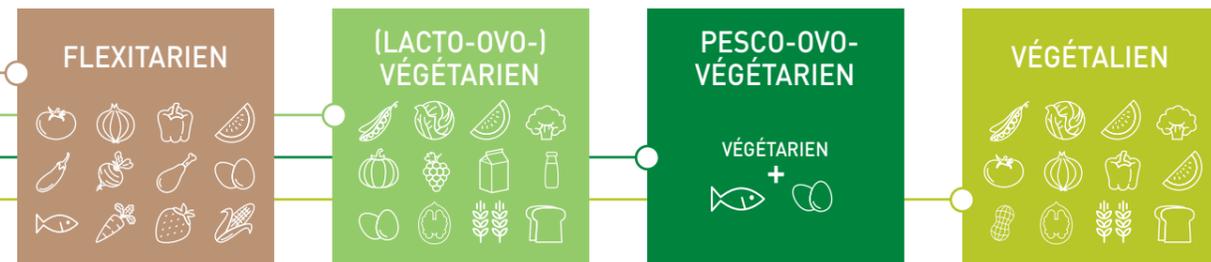


RETROUVER L'ÉQUILIBRE

avec les protéines végétales

Bien que la viande occupe toujours une place importante dans les habitudes alimentaires des Belges¹, ils mangent de plus en plus végétarien. La science a déjà rapporté les bénéfices d'un régime végétal sur la santé, avec une diminution du risque de maladies cardiovasculaires, de diabète de type 2 et de certains cancers². L'équilibre végétal en un coup d'œil.

Les aliments enrichis en oméga-3 ou en calcium peuvent contribuer à couvrir les besoins.



Les 3 bienfaits nutritionnels des sources de protéines alternatives

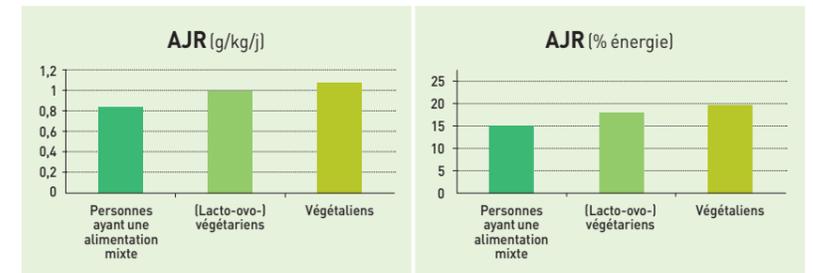
1. Une source de **glucides complexes**
2. Une source de **fibres** et de **minéraux**
3. Un **apport limité en acides gras saturés**

Selon une étude gantoise³:

- ✓ 1 Gantois sur 3 participe au **Jeudi Veggie**.
- ✓ 1 Gantois sur 6 mange **végétarien 3x/semaine** ou plus, soit une augmentation de 31% depuis 2011.

Besoins spécifiques en protéines⁴

La **valeur biologique des protéines** diffère en fonction de la source. En raison de l'**acide aminé essentiel limitant** dans les sources de protéines végétales et leur digestibilité plus faible, la **valeur du PDCAAS** est moindre dans ces aliments que dans les sources de protéines animales (*Protein Digestibility Corrected Amino-Acid Score*, <100%). Il est important d'ingérer **suffisamment de protéines** pour éviter un manque. C'est précisément pour cette raison que **l'apport recommandé est plus élevé** pour les personnes ayant un **régime alternatif**.



Une assiette riche en éléments nutritifs⁵

PROTÉINES

→ 0,83 g/kg de poids corporel/jour⁶

- Seitan (24,8 g)
- Noix (15,0 g)
- Quinoa (14,1 g)
- Algues marines (14,0 g)
- Quorn/mycoprotéines (14 g)
- Flocons d'avoine (12,8 g)
- Tofu (11,8 g)
- Tempeh (11,7 g)
- Légumineuses (cuites) (7,6 g)
- Céréales (cuites) (5,4 g)

Combiner les sources de protéines pour couvrir un large assortiment d'acides aminés.

ACIDES GRAS OMÉGA-3

→ Homme: 2,8-5,6 g/jour
Femme: 2,2-4,4 g/jour⁶

→ EPA+DHA: 250-500 mg/jour⁶

- Huile de lin (50 g)
- Huile de colza (16,7 g)
- Graines de chia (16,5 g)
- Noix (8,6 g)
- Algues (très faibles quantités)

L'acide alpha linoléique (ALA) permet à l'organisme de créer des acides gras EPA+DHA en petites quantités, mais insuffisantes. Un apport exogène est donc recommandé (à trouver dans le poisson et d'autres produits de la mer).

CALCIUM

→ 950 mg/jour⁶

- Algues marines (883 mg)
- Graines & noix (40-170 mg)
- Légumes verts (40-120 mg)
- Fruits secs (50 mg)
- Légumes secs (20-45 mg)

FER

→ 18 - 60 ans:
Homme: 9 mg/jour
Femme: 15 mg/jour⁶

- Algues (7,5 mg)
- Quinoa (6,3 mg)
- Flocons d'avoine (4,2 mg)
- Noix & graines (2-6 mg)
- Tempeh (2,3 mg)

VITAMINE B12

→ 4,0 µg/jour⁶

- Suppléments

Les végétariens la trouvent dans les produits laitiers et les œufs. Mais les végétaliens courent un risque de carence, les aliments végétaux n'en contenant pas.

52% des adultes qui suivent un régime végétalien voient une diminution significative de leur concentration sérique en vitamine B12⁴.

Références:

1. ISP, Enquête de consommation alimentaire belge 2014.
2. Review Szabó Z. et al., Review Orv Hetil., 2016 Nov.; 157(47): 1859-1865.
3. Vlaanderen is duurzaam, 5 jaar Donderdag Veggie.
4. CSS, Recommandations nutritionnelles belges - 2016.
5. Chiffres et moyennes calculés sur la base de Nubel, par 100 g d'aliments.
6. CSS, Recommandations nutritionnelles pour les Belges adultes (19-70 ans), 2016.