

Smart Végétariens



Une journée type

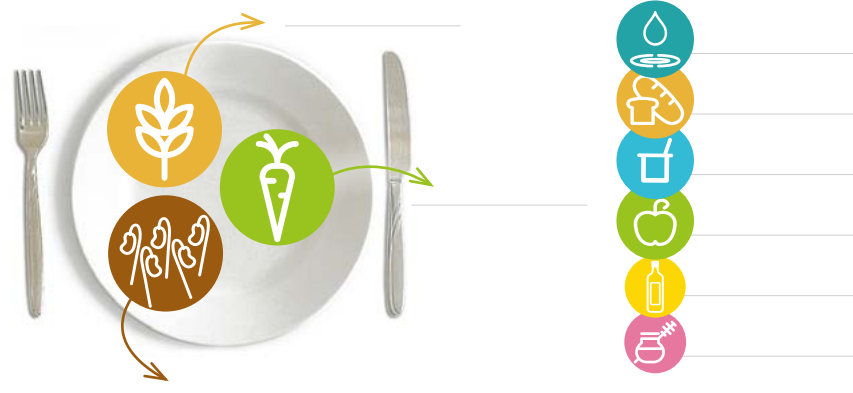
Le petit déjeuner



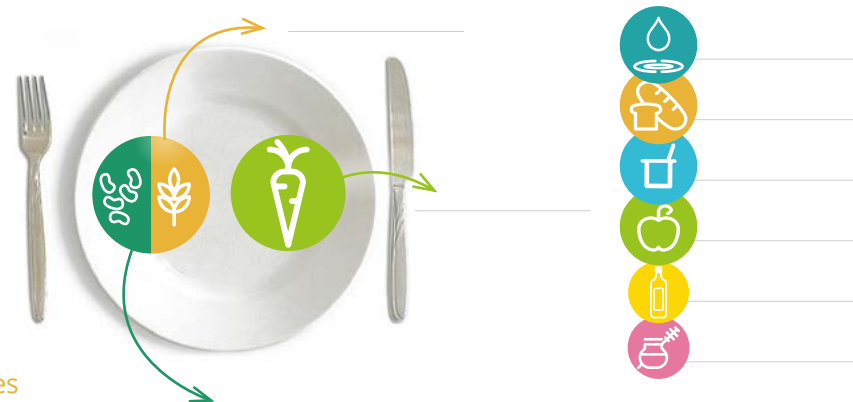
Le goûter



Le déjeuner (ou dîner)

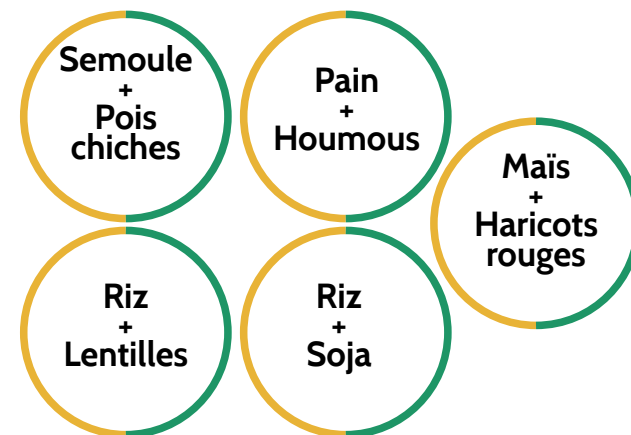


Le dîner (ou déjeuner)



 Légumineuses  Protéines végétales  Céréales

- Les protéines végétales sont de moins bonne qualité que les protéines animales car elles sont dépourvues ou pauvres en certains acides aminés essentiels ; ces derniers n'étant pas synthétisés par l'organisme et devant uniquement être apportés par l'alimentation. La complémentarité nutritionnelle permet de pallier ce phénomène.
- Cela consiste à associer différents types de protéines végétales afin d'en améliorer la qualité nutritionnelle, de par leur complémentarité en acides aminés.
- En règle générale, il s'agit d'associer des légumes secs et des céréales. En effet, les légumes secs sont riches en méthionine mais pauvres en lysine alors que c'est l'inverse pour les céréales.



Votre SMART Meal



Eau



Féculents



Fruits et légumes



Produits laitiers



Poisson, Oeuf



Matières Grasses



Produits Sucrés



Protéines végétales



Objectifs / Notes:

Smart Conseils : Changez vos habitudes!

- Apprenez à équilibrer vos repas pour éviter les carences
- Diversifiez vos aliments, faites vous plaisir
- Pensez à boire tout au long de la journée
- Cuisinez vos recettes préférées en les adaptant à vos besoins
- Écoutez vos sensations, soyez attentif à votre satiété
- Mangez dans le calme, sans écran, mastiquez bien

Smart Moove : Bougez-vous !

- Pratiquer 30 minutes d'activité physique par jour.
- Préférez marcher plutôt que prendre les transports, préférez les escaliers aux ascenseurs et escalators
- Organisez des sorties en famille
- Vous pouvez vous inscrire à une activité sportive si souhaité

Smart Liste : Les aliments à privilégier

Aliments sources de protéines (hors viandes, poissons, œufs)

| | |
|--------------------------|--|
| Féculents | Légumes secs : haricots blancs, lentilles, pois chiches ... Céréales et produits céréaliers : blé, riz, maïs, seigle, avoine... pâtes, pain Fruits amylacés : châtaignes, marron |
| Produits laitiers | Tous les laitages : lait 1/2 écrémé, yaourts, fromages blancs, petits suisses, faisselles, ... Tous les fromages : fromage frais, camembert, chèvre, parmesan, emmenthal, gruyère, comté, |
| Matières grasses | Graines oléagineuses : amandes, noix, noisettes, noix de cajou, noix de pécan, noix du Brésil, pistaches, cacahuètes... |
| Autres | Soja et produits à base de soja: tofu (ferme et soyeux), « yaourts » à base de soja, desserts à base de soja, « steaks » à base de soja |

Aliments sources de fer (hors viandes, poissons, œufs)

| | |
|-------------------------|--|
| Féculents | Tous les légumes secs : lentilles, haricots rouges, haricots blancs, fèves, pois cassées, pois chiche, haricots mange-tout |
| Matières grasses | Graines oléagineuses : graines de sésame |
| Produits sucrés | Cacao à partir de 40% de cacao |
| Autres | Thym, cumin, curry, gingembre, cannelle, coriandre |

Aliments sources de calcium

| | |
|--------------------------|--|
| Boissons | Les eaux caliques supérieures à 150 mg/L de calcium (Contrex®, Hepar®, Courmayeur®) |
| Fruits et légumes | Tous les fruits et légumes |
| Produits laitiers | Tous les laitages : yaourts, fromages blancs, petits suisses, faisselles, ... Tous les fromages : parmesan, emmenthal, gruyère, comté, tomme, mimolette, edam, cantal |
| Matières grasses | Graines oléagineuses : graines de sésame |
| Autres | Thym, cannelle, cumin |

Aliments riches en vitamine D (hors viandes)

| | |
|-----------------------------|---|
| Légumes | Champignons |
| Produits laitiers | Tous les produits laitiers (non écrémés) |
| Poissons & Oeufs | Poissons (surtout gras) pour les pesco-végétariens Oeufs pour les ovo-lacto végétariens |
| Matières grasses | Margarines enrichies, beurre Huiles de foie de morue, huile de poisson, pour les pesco-végétariens |

Smart Liste : Les aliments à privilégier

Aliments sources de zinc (hors viandes et œufs)

| | |
|--------------------------|--|
| Féculents | Pain de seigle, pois cassés, boul-gour, lentilles, haricots blancs, épeautre, quinoa |
| Produits laitiers | Fromages |
| Matières grasses | Graines oléagineuses : graines de sésame, graines de pavot, noix, noix de pécan, noix du Brésil, amandes, cacahuètes |
| Produits sucrés | Chocolat à 70% de cacao |
| Poissons | Crustacés : Huîtres, crabes, langoustes pour les pesco-végétariens |
| Autres | Algues |

Aliments sources d'oméga 3

| | |
|--------------------------|--|
| Poissons et oeufs | Oeufs issus de la filière bleu-blanc-cœur, pour les ovo-végétariens Poissons gras (maquereaux, sardines, anchois de préférence mais aussi saumon, thon rouge, truite, flétan) |
| Matières grasses | Huiles de lin, noix, cameline, colza Graines de lin, cerneaux de noix, margarine enrichie aux oméga 3 (St-Hubert Oméga3®) |

Aliments sources de vitamine B12 (hors viandes)

| | |
|--------------------------|--|
| Produits laitiers | Tous, pour les lacto-végétariens |
| Poisson et œufs | Tous les poissons, pour les pesco-végétariens Les œufs pour les ovo-végétariens |
| Autres | Levures enrichies en B12 Boissons végétales enrichies |

Aliments sources d'iode

| | |
|--------------------------|--|
| Poisson et œufs | Tous les poissons, pour les pesco-végétariens Les œufs pour les ovo-végétariens |
| Produits laitiers | Tous, pour les lacto-végétariens |
| Autres | Sel de table, algues |

Les petites astuces du végétarisme

L'éviction de votre alimentation d'un ou plusieurs groupe(s) alimentaire(s) entraîne une attention particulière afin d'éviter toute carence et ainsi maintenir votre organisme en bonne santé. Il est nécessaire de :

- **Connaître les méthodes de complémentation nutritionnelle pour améliorer la qualité nutritionnelle des protéines.**
- **Connaître les sources d'aliments pour éviter les carences :**
 - en **protéines**, nécessaires pour l'entretien musculaire et toutes les fonctions métaboliques - en fer, nécessaire à une bonne composition sanguine et éviter les anémies
 - en **zinc**, nécessaire pour limiter l'oxydation cellulaire
 - en **calcium**, nécessaire à la construction et au maintien de la structure osseuse
 - en **oméga 3**, nécessaires à une bonne santé cardio-vasculaire
 - en **iode**, nécessaire au bon fonctionnement de la thyroïde
 - en **vitamine D**, nécessaire pour mieux absorber le calcium
 - en **vitamine B12**, nécessaire à de nombreuses réactions cellulaires

Sans oublier de maintenir un apport énergétique suffisant et correspondant à vos besoins.

? Le saviez-vous ?

Végétarien : Exclusion de l'alimentation de toute chair animal.

Pesco-végétarien : Consomme du poisson.

Ovo-lacto végétarien : Consomme des oeufs et du lait mais pas de poisson.

Végétalien : Exclusion de l'alimentation de tout produit d'origine animale (viande, poisson, oeufs, produits laitiers, miel...).

Vegan : Végétalien dont le mode de vie exclu toute utilisation directe ou indirecte de produits animaux (cosmétiques, habillement, textiles ...).

Flexitarien : Consommation se rapprochant des végétariens, avec une souplesse te s'autorisant de temps en temps la consommation de produits carnés.



Conseils pratiques

J'équilibre mes matières grasses

Si je ne consomme pas de poissons et que je ne suis pas attentif à mes sources de matières grasses, je peux déséquilibrer mon rapport oméga 6/oméga 3.

En effet, je peux avoir un excès en oméga 6 si je consomme surtout des huiles de sésame, tournesol, soya, carthame, germe de blé, maïs, pépins de raisin et les graines équivalentes.

Je dois alors privilégier des sources d'oméga-3 : graines et huiles de lin, canola/colza, chanvre, chia et micro-algues marines.

**On espère que ces informations vous auront
été utiles et vous auront donné des idées !**

SMARTDIET VOUS DIT MERCI !!

Retrouvez-nous sur :

smartdiet.fr
blog.smartdiet.fr

