

Mon assiette vegan type

LÉGUMES & FRUITS

- > **LÉGUMES**
- CRUDITÉS
- JUS
- PURÉES ET SOUPES
- RÔTIS AU FOUR
- VAPEURS, BASSE T°C.
- > **FRUITS**
- COMPOTES
- À LA CROQUE, EN JUS
- POELÉS, SAUTÉS
- SÉCHÉS / DÉSHYDRATÉS (DATTES, ABRICOTS, PRUNEAUX,...)
- DANS LES DESSERTS

CÉRÉALES*

- ENTIÈRES CUITES (RIZ, PÂTES, MILLET, QUINOA, SARRASIN...)
- FARINES (GÂTEAUX, PAINS, ...)
- FLOCONS (PORRIDGE, GALETTE, SOUPE)
- SEITAN (GLUTEN DE BLÉ)

CORPS GRAS *

- HUILES,
- OLÉAGINEUX ENTIERS (AMANDES, NOIX, NOISETTES, TOURNESOL, SÉSAME, GRAINES DE COURGES...)
- PURÉES ou FARINES D'OLÉAGINEUX : DANS LES PURÉES, SOUPES, TARTINES, GÂTEAUX, APPAREIL À QUICHE, DIPS...),
- AVOCAT, OLIVES

LÉGUMINEUSES*

- ENTIÈRES CUITES
- FLOCONS (POIS CHICHES, POIS CASSÉS, ...)
- FARINE (POIS CHICHES, LENTILLES, LUPIN, SOJA)
- TOFU ET TEMPEH (SOJA)
- EN FORME DE PÂTES (LENTILLES CORAIL, LENTILLES BRUNES)

PENSE-BÊTE QUOTIDIEN :

* OMEGA3 : Huile de colza désodorisée ou non, graines de lin mixées pour les sources les moins chères : 2CS/jour.

* VITAMINE B12 : INDISPENSABLE VÉGÉTARIENS OU VÉGÉTALIENS : 10 microgrammes par jour ou 2000 microgrammes en une prise hebdomadaire.

* VITAMINE D : supplémentation quotidienne indispensable pour tous, en automne et hiver, quel que soit le régime alimentaire. 800-1000 UI/j ; + DE 50 ANS : 1000 UI/j . La VEG1 en contient.

* IODE : Consommer chaque semaine des algues (Kombu et Kelp pour les plus riches) sous forme de bouillon ou de tartares, de paillettes sur les salades, dans les pestos ; ou prise d'un complément alimentaire type VEG1.

* Le TREMPAGE des céréales demi-complètes, légumineuses, noix, graines et oléagineux détruit l'acide phytique, un antinutriments qui diminue l'absorption de nombreux nutriments comme le fer, le calcium, magnésium, zinc. Pensez, quand vous pouvez, à mettre à tremper votre riz demi-complet, vos lentilles, les noix... en avance, même une heure.