

**L'alimentation végétarienne** consiste à **supprimer les aliments d'origine animale** tels que la viande et assimilées ainsi que le poisson et tous les produits de la mer. En revanche, seuls les végétaliens ne consomment pas de sous-produits animaux comme les produits laitiers, les oeufs et le miel.

### Pourquoi manger végétarien ?

- **Impact environnemental** : la production de protéines d'origine animale utilise beaucoup de ressource et génère plus de pollution
- **Bien-être animal**
- **Prévention santé** : une alimentation végétarienne semble avoir un impact positif sur
  - le taux de cholestérol (fibres, matières grasses végétales)
  - la glycémie (céréales complètes)
  - l'apport en vitamines, minéraux et anti-oxydants protecteurs

Les végétariens développent en général **moins de cancer que la moyenne de la population** et sont moins exposés à des maladies cardiovasculaires.

### Comment manger végétarien tout en gardant une alimentation variée et équilibrée ?

- **Assurez l'apport en protéines grâce à l'association céréales + légumineuses**
  - Céréales et assimilés = blé, épeautre, riz, maïs, millet, orge, avoine et assimilés= quinoa, sarrasin...
  - Légumes secs : haricots secs, lentilles, pois-chiche, pois-cassés, fèves sèches...

*(Attention petits pois et haricots sont des légumes frais !)*

Elles peuvent être consommées séparément : l'une au déjeuner et l'autre au dîner.

Elles peuvent être aussi consommées au cours du même repas sur le modèle des plats traditionnels à travers le monde :

- Semoule/boullgour de blé + pois-chiche/fèves en Afrique du Nord
- Galette de blé + houmous (purée de pois-chiche au sésame)
- Riz + lentilles en Asie
- Maïs + haricots rouges en Amérique du Sud
- 

**A noter** : L'Inde est le pays qui regroupe le plus de végétariens au monde et sa gastronomie est une source d'inspiration.

L'apport de protéines est complété par les fruits secs oléagineux (amandes, noix, cajou...) ainsi que par la consommation d'œufs et de produits laitiers (le fromage contient 20 % de protéines comme la viande ou le poisson).

Le soja fait exception puisque cette légumineuse n'a pas besoin d'être complétée par une céréale.

Mais sa consommation ne doit pas être excessive car il contient des phytoestrogènes pouvant entraîner des perturbations hormonales.

- **Veillez à l'assimilation du fer d'origine végétale**

Présent dans les céréales complètes, les légumineuses, le cacao, les fruits oléagineux et les légumes à feuilles vertes, le fer est mieux assimilé en présence de vitamine C (fruits et légumes crus).

Même si vous ne souhaitez pas devenir végétarien, vous pouvez "végétaliser" votre alimentation en intégrant quelques menus végétariens ou certaines journées entièrement végétariennes.

**Krystel Gaudnik** - [info@diet-etik.fr](mailto:info@diet-etik.fr) – 07.62.00.24.99  
**Diététicienne nutritionniste – Conseils en phytothérapie**  
**Consultations sur rendez-vous à l'Atelier Cuisine & Santé**  
**55 rue Gabriel Peri – 92300 Levallois-Perret**