



Vitamines

Les vitamines sont des molécules très importantes pour notre corps mais que celui-ci ne peut synthétiser. Par conséquent nous avons besoin de nous les procurer dans notre nourriture. Un régime vegan convient à 100% pour vous fournir vos apports journaliers en vitamines. Le tableau suivant a pour but de donner des exemples afin de savoir où trouver chaque vitamine¹. Les vitamines sont faciles à trouver dans le cadre d'un régime équilibré basé sur les fruits & légumes frais, céréales, légumineux, noix et graines. Ne vous inquiétez pas ! Essayez juste de varier au plus possible vos aliments et leur couleur !

vitamine proA
(b-carotene):

Dans: carotte, abricot, patate douce, légumes vert, citrouille, melon, tomate

Pour: vision, métabolisme des tissus et des os, anti-oxydant

vitamine B1
(thiamine)

Dans: avoine, riz complet, farine complète, petit pois, pomme de terre, orange, noix

Pour: santé mentale, aide la conversion des sucres en énergie.

vitamine B2
(riboflavine)

Dans: amande, avocat, produits complets (céréales), banane, champignon

Pour: métabolisme énergétique, respiration des tissus

vitamine B3
(niacine)

Dans: produits complets (céréales), graine de sésame, abricot sec, soja, prune, datte.

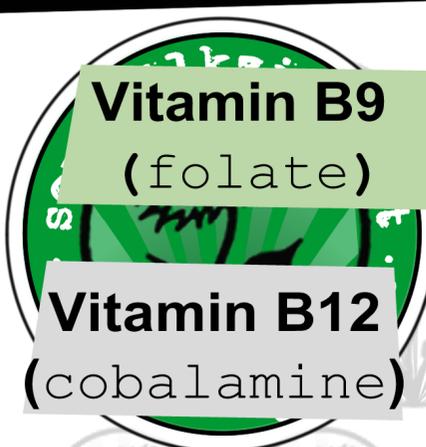
Pour: assiste la synthèse de l'ADN, maintien des fonctions de la peau, des systèmes nerveux et digestif.

vitamine B6
(pyridoxine)

Dans: haricot, lentilles, avocat, céréales, pomme de terre, pois chiche, épinard, banane

Pour: métabolisme des protéines, aide dans la production d'hémoglobine, utilisé dans le système nerveux et le cerveau

¹. Toutes ces vitamines et ces éléments peuvent être trouvés dans beaucoup d'autres aliments, ces sources sont justes des exemples



Vitamin B9
(folate)

Dans : légume à feuilles vertes, haricot, noix, lentilles, germe de blé, asperge, brocoli

Pour : formation de l'ADN/ARN, participe avec la B12 à la synthèse des acides aminés, spécialement important pendant la grossesse et l'enfance.

Vitamin B12
(cobalamine)

Dans : céréales et aliments de petit déjeuner fortifiés, laits végétaux fortifiés, tempeh, peut être présent sur des légumes bio peu lavés.

Pour : vitamine très importante pour le métabolisme des cellules et du système nerveux, travaille avec la vitamine B9 pour prévenir l'anémie.

Vitamin C (acid ascorbique)

Dans : légumes à feuilles vertes, agrumes, brocoli, chou chinois, fraise, choux fleur, chou.

Pour : très important pour le système immunitaire, fonction anti-oxydante, aide à l'absorption du fer.

Vitamin D
(calciferol)

Dans : synthétisé par les cellules de la peau à partir de la lumière du soleil, présent dans quelques champignons, huiles végétales fortifiées, laits végétaux fortifiés

Pour : fixation du calcium et formation des os
(Dans la plupart des pays, l'exposition du visage et des mains pendant un quart d'heure plusieurs fois par semaine est suffisante pour recevoir ces apports en vitamine D. La vitamine D3 trouvée dans quelques aliments n'est pas vegan)

Vitamin E
(tocopherole)

Dans : huile végétale, noix et graines, avocat, germe de blé

Pour : anti-oxydant, formation des globules rouges

Vitamin H
(biotine)

Dans : chou fleur, carotte, banane, céréales, levure, champignon

Pour : formation des acides gras et du glucose

Vitamin K
(phylochinone)

Dans : brocoli, laitue, chou, épinard

Pour : fonctionnement des reins, croissance et réparation des os



Eléments

Les éléments essentiels ou « minéraux » sont tout aussi primordiaux à notre organisme qui ne peut pas non plus les synthétiser. Comme pour les vitamines, un régime vegan convient à 100% pour vous fournir vos apports journaliers. La clé est un régime équilibré basé sur les fruits et légumes frais, céréales, légumineux, noix et graines.

Calcium

Dans : légumes à feuilles vertes, brocoli, amande, tofu, lait végétaux fortifié, orange.

Pour : construit et maintient la santé des os et des dents, régule le tonus musculaire

Magnésium

Dans : légumes à feuilles vertes, céréales et graine, amande, banane, noix.

Pour : très important pour le système nerveux, régule le stress, développement osseux.

Phosphore

Dans : banane, noix et graines, céréales

Pour : agit avec le calcium pour la construction des os et des dents, bien répandu dans les aliments.

Iode

Dans : algues, sel de mer (fortifié en iode dans la plupart des pays – sauf au Royaume-Uni)

Pour : protège la thyroïde des radiations, santé de la peau et des cheveux, formation d'hormones

Fer

Dans : haricot, noix et graines, tofu, quinoa, céréales.

Pour : utilisé pour le transport de l'oxygène, très important pour le système immunitaire. L'absorption du fer est renforcée par la vitamine C

Zinc

Dans : haricot, céréales, noix, graines, amande, quinoa, banane

Pour : fonction immune, cicatrisation

Sélénium

Dans : germe de blé, céréales, graine, noix (noix du Brésil particulièrement)

Pour : production d'enzymes, système immunitaire, élimination des radicaux libres

*haricot (lentilles, haricot rouge, haricot noir, haricot blanc, pois, pois chiche...)

*céréales (orge, seigle, blé, riz, avoine...)

*graine (tournesol, graine de courge, pignon de pin...)



Conseils généraux :

- ne vous inquiétez pas trop à propos de la nutrition
- essayez de manger bio (meilleur contenu en vitamine et en éléments)
- essayez de manger des aliments complets et préférez la nourriture non préparée
- variez vos aliments au plus possible (différentes céréales, haricots...)
- pendant les repas, essayez de ne pas consommer les produits suivant: café, alcool, tabac, thé. Ils diminuent l'absorption de la plupart des vitamines et éléments essentiels.

Conseils pour la cuisine :

- essayez de ne pas faire bouillir vos aliments (cela détruit les vitamines)
- ajoutez des graines ou des graine germées dans vos salades, cela les rend délicieuses et super saines
- utilisez différentes huiles végétales (huile d'olive, tournesol, colza, pépin de raisin...), évitez l'huile de palme
- utilisez la cuisson à la vapeur si vous pouvez, cela préserve les vitamines
- **soyez créatifs et amusez vous !**



Reference:

ADA (American Dietetic Association), (2003), "Position of the American Dietetic Association and Dieticians of Canada: Vegetarian Diets", ADA reports, Volume 103, Issue 6, p748-765. June 2003.
<http://www.eatright.org/ada/files/vegnp.pdf>

USDA (United State Department of Agriculture), (2007), "National Nutrient Database", Disponible en ligne: <http://www.ars.usda.gov>

World Health Organisation (WHO) & Food and Agriculture Organisation (FAO), (2002), "Human Vitamine and Mineral Requirements. Disponible en ligne: <http://www.fao.org>