

SOMMAIRE

Un guide nutritionnel vegan : pour quoi faire ?	7
Que signifie le terme « vegan » ?	8
Pourquoi choisir une alimentation végétalienne ?.....	9
Quels sont les besoins de l'organisme ?	14
Macronutriments	17
Les nutriments à surveiller	24
La cuisine végétalienne	34
À quoi faire attention en faisant ses courses ?	35
Quelques recettes pour se lancer	46
Manger végétalien au restaurant	53
Comment reconnaître les produits végétaliens / vegans ?	56
Additifs alimentaires non-végétaux : les numéros à connaître.....	61
Les aliments végétaux de base	63
Produits finis.....	88
Super-aliments.....	102

Un guide nutritionnel vegan : pour quoi faire ?

L'importance d'une alimentation saine et équilibrée ne fait plus de doute de nos jours. Chacun souhaite préserver, voire augmenter, ses capacités physiques et intellectuelles, sa vitalité et sa santé jusqu'à un âge avancé. Parallèlement, l'intérêt pour des produits alimentaires locaux, frais et savoureux ne cesse de croître. C'est dans ce contexte que le veganisme révèle toutes ses potentialités. Il rend possible le choix d'un autre mode de vie. Pourtant des inquiétudes subsistent au sujet de la valeur nutritive des aliments d'origine végétale ainsi que des incertitudes sur les choix à effectuer pour constituer une alimentation équilibrée. Selon un mythe bien ancré, les vegans – ou végétaliens – souffriraient plus fréquemment de carences alimentaires que les personnes « omnivores ». Or il n'en est rien. Le fonctionnement du corps humain est d'une grande complexité et ses différentes composantes sont étroitement imbriquées. Si vous souhaitez changer d'alimentation, il vous suffira de porter un peu plus d'attention au choix de vos aliments. Grâce aux tableaux des valeurs nutritives, vous apprendrez à vous nourrir de manière saine et équilibrée en consommant des ingrédients frais et savoureux.