

Le Guide alimentaire pour *vraiment* bien manger



Association
Végétarienne
de Montréal
www.vegmontreal.org
Pour la santé, les animaux, l'environnement

www.vegmontreal.org

A CONSOMMER QUOTIDIENNEMENT

LÉGUMES ET FRUITS

7 portions et +



1/2 à 3/4 tasse de légumes ou fruits



1 légume/fruit (tomate, carotte, orange, ...)



1 tasse de laitue ou légume vert feuillu



1/4 tasse de fruits séchés

- Manger plus de légumes que de fruits; choisir le légume ou le fruit entier plutôt que son jus
- Choisir une belle variété de fruits et légumes de toutes sortes de couleurs, et beaucoup de vert.

PRODUITS CÉRÉALIERS

4 portions et +



1/2 tasse de riz brun, sarrasin, quinoa, orge mondé, bulgur, ...



1 tr. de pain (au levain idéalement), 1 tortilla, 1 crêpe



1/2 tasse de pâtes alimentaires entières



1/2 à 3/4 tasse de céréales chaudes (gruau d'avoine, ...) ou froides

- Choisir les produits céréaliers **à grains entiers**.
- **Varié** le plus possible vos sortes de grains (ne pas choisir que le blé)

LÉGUMINEUSES ET SUBSTITUTS

2 portions et +



3/4 tasse de légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots rouges, edamame, ...)



120 g (1/2 tasse) de tofu, tempeh ou végé-charcuterie



1 1/2 tasse de boisson de soya

NOIX ET GRAINES

1 portion et +



4 c. à table de noix ou graines (amande, noix de Grenoble, graines de sésame, chanvre, citrouille, ...)



2 c. à table de beurre de noix ou graines (amande, sésame, chanvre, ...)

SOURCES DE CALCIUM

Choisir tous les jours au moins 4 bonnes sources de calcium parmi les suivantes : boisson de soya (amande, riz ou chanvre) enrichie, tofu, brocoli, chou kale, bokchoy, collard, graines de sésame non décortiquées ou beurre de sésame (tahini), beurre d'amande ou amandes, haricots blancs ou edamame, mélasse verte.

OMEGA-3

Choisir tous les jours une portion de gras omega-3 parmi les suivantes : 1 c. à table de graines de lin moulues, 2 c. à table de graines de chanvre ou de chia, 1 1/2 c. à table d'huile de canola pressée à froid bio, 4 c. à table de noix de Grenoble.

ABSORPTION DU FER

Choisir une bonne source de vitamine C à chaque repas pour optimiser l'absorption du fer : poivron, brocoli, bokchoy, pois mange-tout, fraises, agrumes, ...

VITAMINE D : 10 à 15 minutes de soleil / un supplément de vitamine D2 en hiver.

VITAMINE B12 : boisson de soya enrichie, levure alimentaire enrichie ou supplément.