



Les autres recommandations générales

- Les aliments céréaliers, les pommes de terre ou les légumes secs sont à consommer à chaque repas et selon l'appétit, en privilégiant la variété et en valorisant les produits céréaliers bis et complets.
- En plus des protéines apportées grâce aux associations citées précédemment, il faut veiller à consommer par jour :
 - au moins 5 fruits et légumes,
 - 3 produits laitiers, en favorisant les laitages et les fromages pauvres en graisses mais riches en calcium.
- Enfin, il est aussi recommandé de limiter la consommation des aliments gras et sucrés.

Attention aux carences en fer

Un autre point est fondamental lorsqu'on suit un régime végétarien : en excluant la viande et le poisson de son alimentation, on se prive d'un

apport majeur de fer de bonne qualité. Le fer apporté par les aliments d'origine végétale (les légumineuses étant les plus riches en fer), ainsi que celui du lait ou des œufs, est beaucoup moins bien absorbé que le fer apporté par les aliments carnés ; ceci peut poser des problèmes pour la couverture des besoins en fer, notamment pour les femmes et les enfants végétariens. Si vous êtes dans ce cas, parlez-en à votre médecin.

Remarque : les végétariens qui consomment du poisson ont un apport en fer de bonne qualité.

Une activité physique régulière

Pour équilibrer ses dépenses énergétiques et ses apports caloriques, il est essentiel de pratiquer tous les jours une activité physique équivalente à au moins 30 minutes de marche rapide (montez les escaliers, faites vos courses à pied, faites du vélo...).

Si vous êtes végétalien

Vous éliminez tous les produits d'origine animale de votre alimentation, c'est-à-dire tous les produits carnés, mais aussi les œufs et les produits laitiers.

Sachez que ce type de régime rend très difficile la satisfaction des besoins en acides aminés indispensables, en fer, en calcium et en certaines vitamines.

Le suivi d'un régime végétalien à long terme fait courir des risques pour la santé, notamment pour les enfants.



POUR PLUS D'INFORMATIONS

consultez le portrait n° 1