

Pour les végétaliens, il est particulièrement important d'avoir une alimentation saine, complète et équilibrée. Dans le tableau suivant, nous avons dressé une liste des aliments pouvant aider à couvrir les besoins en certains micronutriments essentiels lors d'une alimentation vegan. La première colonne indique la teneur en milligrammes (mg) ou en microgrammes (µg) du nutriment correspondant dans 100 g de l'aliment. Entre parenthèses se trouve la part de l'apport journalier recommandé (AJR) couvert par 100g d'aliment. Si une valeur est marquée en gras, cela signifie qu'une partie importante de l'AJR peut être couverte par une portion standard du produit. Ces aliments sont donc des sources non

LISTE DES MEILLEURS ALIMENTS VEGAN

Aliment (100 g)	Vitamine B12 en µg (% du 3 µg d'AJR-1)	Vitamine D en µg (% du 20 µg d'AJR-2)	Vitamine B2 en mg (% de l'AJR- 3)	Calcium en mg (% de l'AJR-4)	Fer en mg (% de l'AJR-5)	Iode en µg (% de l'AJR- 6)	Zinc en mg (% de l'AJR-7)
Abricots secs	0 (0 %)	0 (0 %)	0,16 (11 %)	82 (8 %)	5,2 (35 %)	2,7 (1 %)	0,4 (4 %)
Avocat	0 (0 %)	0 (0 %)	0,16 (11 %)	16 (2 %)	1 (7 %)	1 (1 %)	0,6 (6 %)
Basilic frais	0 (0 %)	0 (0 %)	0,31 (22 %)	250 (25 %)	5,5 (37 %)	0,9 (0 %)	0,7 (7 %)
Levure de bière	20 (667 %)	0 (0 %)	3,8 (271 %)	50 (5 %)	18 (120 %)	4 (2 %)	8 (80 %)
Haricots, secs	0 (0 %)	0 (0 %)	0,08 (6 %)	130 (13 %)	6,4 (43 %)	1,1 (1 %)	3,2 (32 %)
Haricots verts	0 (0 %)	0 (0 %)	0,71 (51 %)	540 (54 %)	7,2 (48 %)	25 (13 %)	2,5 (25 %)
Brocoli	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13 (9 %)	93 (9 %)	1,4 (9 %)	15 (8 %)	0,5 (5 %)
Farine de sarrasin	0 (0 %)	0 (0 %)	0,17 (12 %)	9 (1 %)	3 (20 %)	0,2 (0 %)	2,6 (26 %)
Purée de cajou	0 (0 %)	0 (0 %)	0,06 (4 %)	40 (4 %)	5,2 (35 %)	10 (5 %)	4 (40 %)
Champignon cru	0 (0 %)	1,9 (10 %)	0,45 (32 %)	7 (1 %)	1 (7 %)	18 (9 %)	0,5 (5 %)
Farine d'épeautre complète			0,09 (6 %)	35 (4 %)	3,6 (24 %)		4,5 (45 %)
Petits pois crus	0 (0 %)	0 (0 %)	0,14 (10 %)	26 (3 %)	1,9 (13 %)	4,2 (2 %)	0,8 (8 %)
Cacahuète	0 (0 %)	0 (0 %)	0,09 (6 %)	65 (7 %)	6 (40 %)	3,2 (2 %)	4 (40 %)
Figues séchées	0 (0 %)	0 (0 %)	0,09 (6 %)	160 (16 %)	2,5 (17 %)	4 (2 %)	0,9 (9 %)
Flocons d'avoine	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13 (9 %)	53 (5 %)	3,8 (25 %)	0,5 (0 %)	3 (30 %)
Son d'avoine	0 (0 %)	0 (0 %)	0,22 (16 %)	58 (6 %)	5,4 (36 %)	0 (0 %)	3,1 (31 %)
Semoule de blé dur	0 (0 %)	0 (0 %)	0,07 (5 %)	20 (2 %)	1,1 (7 %)	5,1 (3 %)	3,3 (33 %)
Noisettes	0 (0 %)	0 (0 %)	0,05 (4 %)	160 (16 %)	3,6 (24 %)	6,5 (3 %)	2,9 (29 %)
Millet	0 (0 %)	0 (0 %)	0,11 (8 %)	9,5 (1 %)	6,9 (46 %)	2,5 (1 %)	2,9 (29 %)
Flocons de millet	0 (0 %)	0 (0 %)	0,11 (8 %)	20 (2 %)	9 (60 %)	2,5 (1 %)	1,8 (18 %)

AJR-1: Personne (f/m) de plus de 15 ans
AJR-2: Personne (f/m) de plus de 15 ans

AJR-3: Personne (m) entre 25 et 50 ans
AJR-4: Personne (f/m) de plus de 18 ans

AJR-5: Personne (w) entre 10 et 50 ans

AJR-6: Personne (f/m) entre 13 et 50 ans

AJR-7: Personne (m) de plus de 15 ans

Aliment (100 g)	Vitamine B12 en µg (% du 3 µg d'AJR-1)	Vitamine D en µg (% du 20 µg d'AJR-2)	Vitamine B2 en mg (% de l'AJR- 3)	Calcium en mg (% de l'AJR-4)	Fer en mg (% de l'AJR-5)	Iode en µg (% de l'AJR- 6)	Zinc en mg (% de l'AJR-7)
Légumineuses (moyenne), sèches	0 (0 %)	0 (0 %)	0,2 (14 %)	97 (10 %)	6,1 (41 %)	1,8 (1 %)	3,3 (33 %)
Cacao en poudre	0 (0 %)	0 (0 %)	0,4 (29 %)	110 (11 %)	12 (80 %)	2,8 (1 %)	5,7 (57 %)
Jus de carottes	0 (0 %)	0 (0 %)	0,06 (4 %)	24 (2 %)	0,5 (3 %)	15 (8 %)	0,1 (1 %)
Pois chiches secs	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13 (9 %)	120 (12 %)	5,5 (37 %)	0,6 (0 %)	2,4 (24 %)
Sel avec iode (et fluor)	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	10 (1 %)	0,3 (2 %)	2500 (1250 %)	0 (0 %)
Graines de courge	0 (0 %)	0 (0 %)	0,32 (23 %)	78 (8 %)	9,1 (61 %)	12 (6 %)	8,2 (82 %)
Graines de lin	0 (0 %)	0 (0 %)	0,16 (11 %)	240 (24 %)	6,3 (42 %)	10 (5 %)	4,3 (43 %)
Lentille sèches	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13 (9 %)	57 (6 %)	8 (53 %)	0,7 (0 %)	3,6 (36 %)
Amandes	0 (0 %)	0 (0 %)	0,44 (31 %)	270 (27 %)	4,8 (32 %)	2 (1 %)	6 (60 %)
Blettes	0 (0 %)	0 (0 %)	0,13 (9 %)	80 (8 %)	2,3 (15 %)	1 (1 %)	0,3 (3 %)
Mélasse	0 (0 %)	0 (0 %)	0,1 (7 %)	500 (50 %)	9,2 (61 %)	0 (0 %)	0,9 (9 %)
Morille	0 (0 %)	3,1 (16 %)	0,06 (4 %)	11 (1 %)	1,2 (8 %)	10 (5 %)	0,5 (5 %)
Noix du Brésil	0 (0 %)	0 (0 %)	0,03 (2 %)	160 (16 %)	3,1 (21 %)	2,5 (1 %)	4,3 (43 %)
Persil cru	0 (0 %)	0 (0 %)	0,3 (21 %)	210 (21 %)	5,9 (39 %)	3,4 (2 %)	0,8 (8 %)
Menthe crue	0 (0 %)	0 (0 %)	0,33 (24 %)	210 (21 %)	9,5 (63 %)	4 (2 %)	1,2 (12 %)
Chanterelle	0 (0 %)	2,1 (11 %)	0,23 (16 %)	8 (1 %)	6,5 (43 %)	3 (2 %)	0,6 (6 %)
Prueaux	0 (0 %)	0 (0 %)	0,2 (14 %)	50 (5 %)	2,9 (19 %)	0,8 (0 %)	0,3 (3 %)



VOTRE SANTÉ, VOS NUTRIMENTS !

- **Efficace** : très haute biodisponibilité
- **Sûr** : dosage optimal (100% des AJR)
- **Pur** : composition propre et gélule vegan

COMMANDER EN LIGNE

Aliment (100 g)	Vitamine B12 en µg (% du 3 µg d'AJR-1)	Vitamine D en µg (% du 20 µg d'AJR-2)	Vitamine B2 en mg (% de l'AJR- 3)	Calcium en mg (% de l'AJR-4)	Fer en mg (% de l'AJR-5)	Iode en µg (% de l'AJR- 6)	Zinc en mg (% de l'AJR-7)
Champignon (moyenne)	0 (0 %)	2,6 (13 %)	0,28 (20 %)	7,6 (1 %)	2,4 (16 %)	8,6 (4 %)	0,8 (8 %)
Pignons de pin	0 (0 %)	0 (0 %)	0,28 (20 %)	21 (2 %)	7,8 (52 %)	0,2 (0 %)	9 (90 %)
Pistache	0 (0 %)	0 (0 %)	0,3 (21 %)	65 (7 %)	7 (47 %)	11 (6 %)	3,3 (33 %)
Farine de seigle complète	0 (0 %)	0 (0 %)	0,14 (10 %)	23 (2 %)	4 (27 %)	4,6 (2 %)	3,7 (37 %)
Roquette	0 (0 %)	0 (0 %)	0,09 (6 %)	160 (16 %)	1,5 (10 %)	0 (0 %)	0,4 (4 %)
Graines, amandes, noix (moyenne), nor	0,01 (0 %)	0 (0 %)	0,18 (13 %)	170 (17 %)	5,4 (36 %)	0 (0 %)	5 (50 %)
Chocolat noir	0 (0 %)	0 (0 %)	0,15 (11 %)	48 (5 %)	6,6 (44 %)	2,3 (1 %)	2,2 (22 %)
Graine de sésame	0 (0 %)	0 (0 %)	0,15 (11 %)	940 (94 %)	8,6 (57 %)	10 (5 %)	8,5 (85 %)
Soja sec	0 (0 %)	0 (0 %)	0,46 (33 %)	200 (20 %)	6,6 (44 %)	6,3 (3 %)	4,2 (42 %)
Farine de soja	0 (0 %)	0 (0 %)	0,28 (20 %)	200 (20 %)	12 (80 %)	0,5 (0 %)	4,9 (49 %)
Pousse de soja	0 (0 %)	0 (0 %)	0,16 (11 %)	32 (3 %)	0,9 (6 %)	2 (1 %)	1 (10 %)
Graine de tournesol	0 (0 %)	0 (0 %)	0,36 (26 %)	92 (9 %)	5 (33 %)	5 (3 %)	5,8 (58 %)
Epinard	0 (0 %)	0 (0 %)	0,22 (16 %)	100 (10 %)	2,7 (18 %)	12 (6 %)	0,6 (6 %)
Cèpes	0 (0 %)	3,1 (16 %)	0,37 (26 %)	4,2 (0 %)	1 (7 %)	3,6 (2 %)	1,5 (15 %)
Pâtes sans oeuf, complètes, sèches	0 (0 %)	0 (0 %)	0,11 (8 %)	34 (3 %)	3,9 (26 %)	2 (1 %)	3 (30 %)
Tofu	0 (0 %)	0 (0 %)	0,11 (8 %)	100 (10 %)	5,4 (36 %)	10 (5 %)	0,8 (8 %)
Noix	0,1 (3 %)	0 (0 %)	0,14 (10 %)	78 (8 %)	3 (20 %)	2 (1 %)	4 (40 %)
Pastèque	0 (0 %)	0 (0 %)	0,02 (1 %)	7 (1 %)	0,2 (1 %)	10 (5 %)	0,1 (1 %)
Germe de blé	0 (0 %)	0 (0 %)	0,6 (43 %)	55 (6 %)	7,6 (51 %)	0,2 (0 %)	17 (170 %)
Son de blé	0 (0 %)	0 (0 %)	0,51 (36 %)	67 (7 %)	16 (107 %)	3,1 (2 %)	9,4 (94 %)
Farine de blé complète	0 (0 %)	0 (0 %)	0,16 (11 %)	37 (4 %)	4 (27 %)	2,5 (1 %)	2,7 (27 %)
Chou	0 (0 %)	0 (0 %)	0,06 (4 %)	64 (6 %)	0,6 (4 %)	2,6 (1 %)	0,2 (2 %)
Pois gourmand	0 (0 %)	0 (0 %)	0,15 (11 %)	20 (2 %)	2 (13 %)	4 (2 %)	4,1 (41 %)

Sources:

Valeurs nutritionnelles: Bundesamt für Lebensmittelsicherheit und Veterinärwesen. Banque de données nutritionnelles Suisse Version 5.3 [Internet]. Disponible sous: <http://naehrwertdaten.ch/>
 Besoins journaliers: Biesalski, Hans Konrad; Grimm, Peter; Nowitzki-Grimm, Susanne: Taschenatlas Ernährung, Georg Thieme Verlag 2017