

Lors d'un régime végétarien, il est particulièrement important d'avoir une alimentation équilibrée et variée. Dans le tableau suivant, nous avons répertorié les aliments qui peuvent vous aider, en tant que végétarien, à couvrir vos besoins nutritionnels quotidiens quelque soit le nutriment. La première valeur indique toujours combien de grammes (g), de milligrammes (mg) ou de microgrammes (µg) du nutriment correspondant sont contenus dans 100 g de l'aliment. La deuxième valeur entre parenthèses indique la part de l'apport nutritionnel recommandé (ANC) couvert par 100 g d'aliment.

Si une valeur est marquée en gras et soulignée, cela signifie qu'une portion de l'aliment couvre une partie importante de l'ANC. Ainsi, en fonction de la quantité que l'on peut consommer d'un aliment, deux aliments peuvent contenir des quantités approximativement égales d'un nutriment, mais un seul est marqué. Nous soulignons qu'il s'agit ici d'une évaluation subjective de la taille moyenne des portions. Il est donc préférable de se faire son propre avis sur la question. C'est pour cela que nous avons énuméré toutes les valeurs.

Aliments	Protéine g / 100 g (% de l'ANC-1)	Vitamine B12 µg / 100 g (% de l'ANC-2)	Vitamine D µg / 100 g (% de l'ANC-3)	Fer mg / 100 g (% de l'ANC-4)	Iode µg / 100 g (% de l'ANC-5)	Zinc mg / 100 g (% de l'ANC-6)
Abricot sec	5 (9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>5,2 (35 %)</u>	2,7 (1 %)	0,4 (4 %)
Avocat, cru	1,8 (3 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1 (7 %)	1 (1 %)	0,6 (6 %)
Basilic, cru	3,1 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>5,5 (37 %)</u>	0,9 (0 %)	0,7 (7 %)
Levure de bière, déshydratée	<u>47,9 (84 %)</u>	<u>20 (667 %)</u>	0 (0 %)	<u>18 (120 %)</u>	4 (2 %)	<u>8 (80 %)</u>
Haricots (toutes sortes), secs	<u>20,9 (37 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>6,4 (43 %)</u>	1,1 (1 %)	<u>3,2 (32 %)</u>
Haricots verts, secs	<u>20,2 (35 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>7,2 (48 %)</u>	<u>25 (13 %)</u>	<u>2,5 (25 %)</u>
Brocoli, cru	3 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1,4 (9 %)	<u>15 (8 %)</u>	0,5 (5 %)
Noix de cajou	<u>18,2 (32 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>5,2 (35 %)</u>	10 (5 %)	<u>4 (40 %)</u>
Champignon, cru	2,9 (5 %)	0 (0 %)	<u>1,9 (10 %)</u>	1 (7 %)	<u>18 (9 %)</u>	0,5 (5 %)
Cacahuète	<u>26 (46 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>6 (40 %)</u>	3,2 (2 %)	<u>4 (40 %)</u>
Figue, sèche	0,9 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>2,5 (17 %)</u>	4 (2 %)	0,9 (9 %)
Flocon d'avoine	13,5 (24 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>3,8 (25 %)</u>	0,5 (0 %)	<u>3 (30 %)</u>
Son d'avoine	<u>17,3 (30 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>5,4 (36 %)</u>	0 (0 %)	<u>3,1 (31 %)</u>
Fromage à pâte dure et mi-dure (moyenne)	<u>27,2 (48 %)</u>	<u>2,3 (76 %)</u>	1 (5 %)	0,4 (3 %)	<u>15 (8 %)</u>	<u>4,2 (42 %)</u>
Semoule de blé dur, sèche	12,6 (22 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1,1 (7 %)	5,1 (3 %)	<u>3,3 (33 %)</u>
Noisette	15,2 (27 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>3,6 (24 %)</u>	6,5 (3 %)	<u>2,9 (29 %)</u>
Millet, grain décortiqué	9,8 (17 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>6,9 (46 %)</u>	2,5 (1 %)	<u>2,9 (29 %)</u>
Flocon de millet, complet	9,8 (17 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>9 (60 %)</u>	2,5 (1 %)	<u>1,8 (18 %)</u>
Œuf entier, dur	13,2 (23 %)	<u>5,4 (180 %)</u>	<u>3,1 (16 %)</u>	1,9 (13 %)	<u>34 (17 %)</u>	1,6 (16 %)
Cottage cheese	12,7 (22 %)	1 (33 %)	0,1 (0 %)	0 (0 %)	<u>20 (10 %)</u>	0,4 (4 %)

ANC-1: **10 à 20%** de l'apport énergétique total
ANC-2: **2,4 µg** pour une personne (h/f) de plus de 15 ans

ANC-3: **13 µg** pour une personne (h/f) de plus de 15 ans
ANC-4: **16 mg** pour une personne (f) entre 10 et 50 ans

ANC-5: **150 µg** pour une personne (h/f) de plus de 15 ans
ANC-6: **12 mg** pour une personne (h/f) de plus de 15 ans

Aliments	Protéine g / 100 g (% de l'ANC-1)	Vitamine B12 µg / 100 g (% de l'ANC-2)	Vitamine D µg / 100 g (% de l'ANC-3)	Fer mg / 100 g (% de l'ANC-4)	Iode µg / 100 g (% de l'ANC-5)	Zinc mg / 100 g (% de l'ANC-6)
Yaourt, nature	4 (7 %)	0,5 (17 %)	0,1 (0 %)	0 (0 %)	16 (8 %)	0,4 (4 %)
Cacao dégraissé	19,8 (35 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	12 (80 %)	2,8 (1 %)	5,7 (57 %)
Jus de carottes	0,7 (1 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,5 (3 %)	15 (8 %)	0,1 (1 %)
Pois chiche, sec	18,6 (33 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	5,5 (37 %)	0,6 (0 %)	2,4 (24 %)
Sel enrichi en iode et fluor	0 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,3 (2 %)	2500 (1250 %)	0 (0 %)
Graine de courge	32,6 (57 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	9,1 (61 %)	12 (6 %)	8,2 (82 %)
Graine de lin	17,9 (31 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	6,3 (42 %)	10 (5 %)	4,3 (43 %)
Lentille, sèche	24,4 (43 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	8 (53 %)	0,7 (0 %)	3,6 (36 %)
Amande	21,2 (37 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	4,8 (32 %)	2 (1 %)	6 (60 %)
Bette, crue	2,1 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2,3 (15 %)	1 (1 %)	0,3 (3 %)
Melasse, Sirop de melasse	1,2 (2 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	9,2 (61 %)	0 (0 %)	0,9 (9 %)
Morille, crue	1,7 (3 %)	0 (0 %)	3,1 (16 %)	1,2 (8 %)	10 (5 %)	0,5 (5 %)
Noix du Brésil	16,6 (29 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	3,1 (21 %)	2,5 (1 %)	4,3 (43 %)
Persil, cru	3,9 (7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	5,9 (39 %)	3,4 (2 %)	0,8 (8 %)
Menthe, crue	3,8 (7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	9,5 (63 %)	4 (2 %)	1,2 (12 %)
Chanterelle, crue	1,6 (3 %)	0 (0 %)	2,1 (11 %)	6,5 (43 %)	3 (2 %)	0,6 (6 %)
Pruneau	2,5 (4 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	2,9 (19 %)	0,8 (0 %)	0,3 (3 %)



COMMANDER MAINTENANT

VOTRE SANTÉ, VOS NUTRIMENTS !

- **Efficacité** : biodisponibilité très élevée
- **Sécurité** : dosage optimal (100 %)
- **Pureté** : capsules sans gélatine et sans agents de remplissage

Aliments	Protéine g / 100 g (% de l'ANC-1)	Vitamine B12 µg / 100 g (% de l'ANC-2)	Vitamine D µg / 100 g (% de l'ANC-3)	Fer mg / 100 g (% de l'ANC-4)	Iode µg / 100 g (% de l'ANC-5)	Zinc mg / 100 g (% de l'ANC-6)
Champignon (moyenne), cru	2,4 (4 %)	0 (0 %)	<u>2,6 (13 %)</u>	<u>2,4 (16 %)</u>	8,6 (4 %)	0,8 (8 %)
Pignon de pin	<u>31,6 (55 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>7,8 (52 %)</u>	0,2 (0 %)	<u>9 (90 %)</u>
Pistache	<u>20,3 (36 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>7 (47 %)</u>	11 (6 %)	<u>3,3 (33 %)</u>
Fromage blanc	10,8 (19 %)	0,38 (13 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>27 (14 %)</u>	0,5 (5 %)
Farine de seigle complète	8,5 (15 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>4 (27 %)</u>	4,6 (2 %)	<u>3,7 (37 %)</u>
Roquette, crue	2,6 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	1,5 (10 %)	0 (0 %)	0,4 (4 %)
Chocolat noir	5,2 (9 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>6,6 (44 %)</u>	2,3 (1 %)	<u>2,2 (22 %)</u>
Graine de sésame	17,7 (31 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>8,6 (57 %)</u>	10 (5 %)	<u>8,5 (85 %)</u>
Soja, sec	<u>38,2 (67 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>6,6 (44 %)</u>	6,3 (3 %)	<u>4,2 (42 %)</u>
Farine de soja	<u>45,2 (79 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>12 (80 %)</u>	0,5 (0 %)	<u>4,9 (49 %)</u>
Graine de tournesol	<u>21,3 (37 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>5 (33 %)</u>	5 (3 %)	<u>5,8 (58 %)</u>
Epinard, cru	2,7 (5 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>2,7 (18 %)</u>	<u>12 (6 %)</u>	0,6 (6 %)
Pain complet	13,4 (24 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>3,9 (26 %)</u>	2 (1 %)	<u>3 (30 %)</u>
Tofu	8,1 (14 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>5,4 (36 %)</u>	<u>10 (5 %)</u>	0,8 (8 %)
Lait entier, pasteurisé	3,3 (6 %)	0,12 (4 %)	0,1 (0 %)	0 (0 %)	10 (5 %)	0,4 (4 %)
Noix	15,9 (28 %)	0,1 (3 %)	0 (0 %)	<u>3 (20 %)</u>	2 (1 %)	<u>4 (40 %)</u>
Pastèque	0,5 (0 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	0,2 (1 %)	<u>10 (5 %)</u>	0,1 (1 %)
Fromage à pâte molle	<u>19,3 (34 %)</u>	<u>1,5 (50 %)</u>	0,4 (2 %)	0,2 (1 %)	<u>17 (9 %)</u>	<u>2,2 (22 %)</u>
Germe de blé	<u>25 (44 %)</u>	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>7,6 (51 %)</u>	0,2 (0 %)	<u>17 (170 %)</u>
Son de blé	14,9 (26 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>16 (107 %)</u>	3,1 (2 %)	<u>9,4 (94 %)</u>
Farine de blé complet	13,5 (24 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>4 (27 %)</u>	2,5 (1 %)	<u>2,7 (27 %)</u>
Sucre de canne	4 (7 %)	0 (0 %)	0 (0 %)	<u>2 (13 %)</u>	<u>4 (2 %)</u>	<u>4,1 (41 %)</u>

Sources :

Valeurs nutritionnelles:
<http://naehrwertdaten.ch/>

Besoin quotidien:
 ANSES (Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail): www.anses.fr