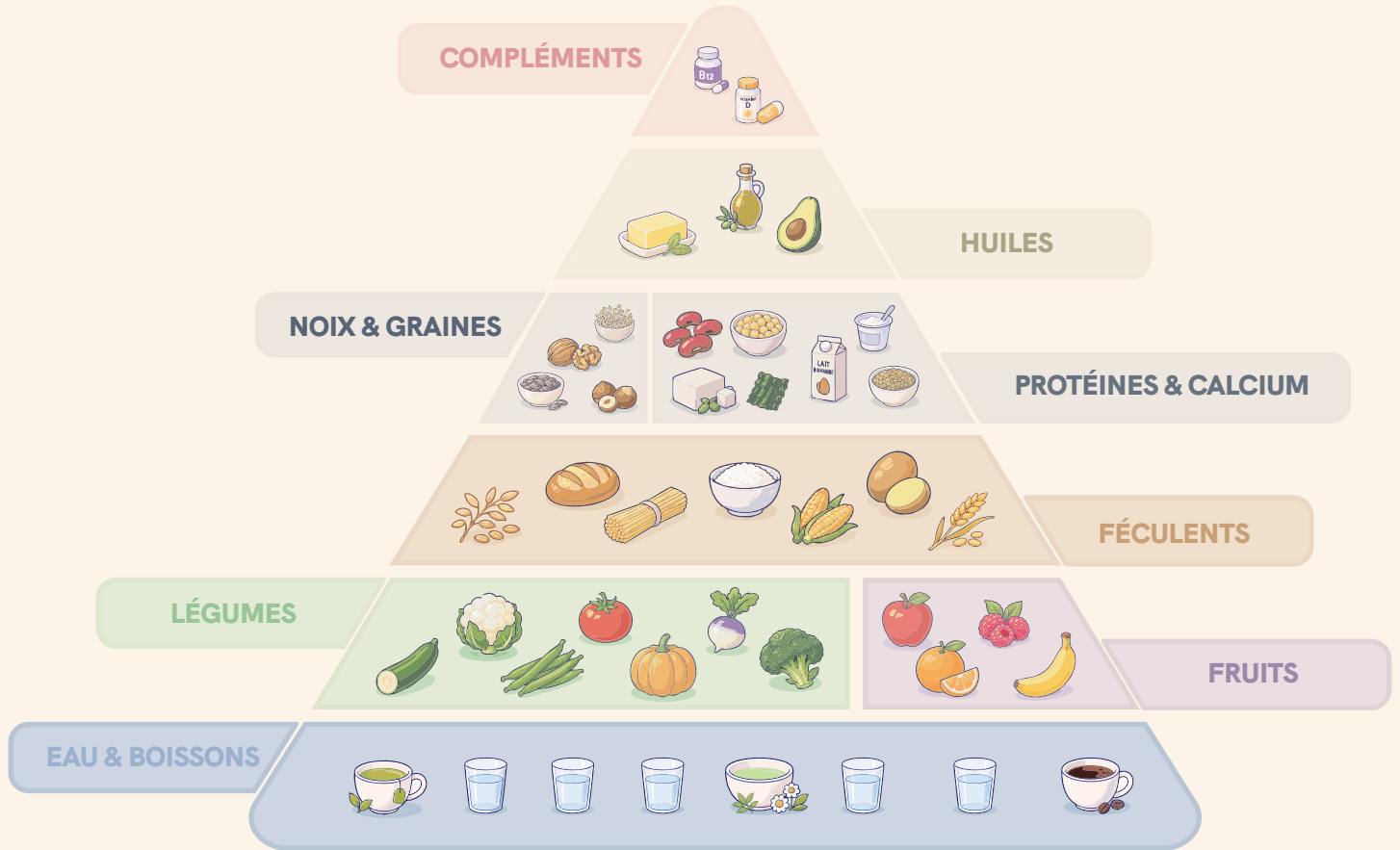


LA PYRAMIDE ALIMENTAIRE VÉGÉTALE

Un repère visuel pour une alimentation végétale équilibrée.



MODE D'EMPLOI

- 1 EAU & BOISSONS**
1,5 à 2L d'eau par jour.
 Tisanes et infusions non sucrées bienvenues. Thé, café et alcool sans excès.
- 2 LÉGUMES**
500g par jour.
 Privilégier les légumes de saison. Si possible, inclure un légume vert au quotidien.
- 3 FRUITS**
200g par jour (2 gros fruits environ).
 Privilégier les fruits frais et entiers plutôt que les jus industriels (moins riches en vitamines).
- 4 FÉCULENTS**
250g par jour.
 Privilégier les céréales complètes et varier les sources au fil de la semaine.
- 5 NOIX & GRAINES**
50g par jour (une petite poignée)
 Privilégier les versions nature, sans sel ni sucre ajouté, et varier les types pour bénéficier du profil nutritif complet.
- 6 PROTÉINES & CALCIUM**
Environ 150g par jour d'aliments riches en protéines végétales
 Varier les sources sur la semaine, et privilégier les boissons végétales enrichies en calcium.
- 7 HUILES**
30g par jour.
 Privilégier les huiles riches en oméga-3 (colza, lin, noix...) et éviter si possible l'huile de palme.
- 8 COMPLÉMENTS**
 Complémentation en vitamine B12 obligatoire pour les vegans. Complémentation en vitamine D possible en hiver selon la région d'habitation.