

MINÉRAUX							GLUCIDES	FIBRES
<b>Fer</b> <i>Absorption facilitée par la vitamine C</i>	<b>Calcium</b> <i>(pour la solidité des os). Pour une bonne fixation du calcium il faut faire des exercices physiques.</i>	<b>Zinc</b>	<b>Iode</b>	<b>Magnésium</b> <i>Abondant dans une alimentation variée</i>	<b>Phosphore Souffre Potassium</b> <i>Abondants dans une alimentation variée</i>	<b>Autres : Cuivre, cobalt, magnésie</b>	<b>Ou « hydrates de carbone »</b> <b>Abondants dans une alimentation variée</b>	<b>Abondantes dans les végétaux</b>
Légumes secs <i>(lentilles vertes ou corail, haricots secs ou pois chiches, pois cassés, soja)</i> Lait de soja Tofu Céréales complètes Chou, persil, cresson, épinards. Fruits secs <i>(abricots, pruneaux, dates, figues, raisins, bananes)</i> Fruits oléagineux Cacao, mélasse	Fruits oléagineux <i>(noix de cajou, de pécan, noisettes, noix fraîches)</i> Légumes à feuilles vertes Tofu Fruits frais Persil, cresson, épinards, brocoli Figues, dates, raisins secs, abricots secs Oranges, cassis, Eau minérale.	Lentilles Céréales complètes <i>(avoine)</i> Germe de blé Graines de courge Graines de sésame Amandes Cacao Noix fraîches, noisettes noix de cajou.	Légumes à feuilles vertes <i>(leur teneur en iode dépend du sol)</i> Sel iodé Algues Noix de cajou ananas	Légumes à feuilles vertes <i>(oseille, épinards, fenouil, petits pois, haricots verts, brocoli)</i> Fruits oléagineux <i>(noix de cajou et de pécan)</i> Fruits secs <i>(figues, dattes, abricots, raisins)</i> Avocats Bananes	Céréales complètes, germes de blé. Graines de courge. Pommes de terre. Tous les fruits et légumes en général. Fruits oléagineux. Fruits secs. Avocats. Cacao.	Levure de bière ; légumes à feuilles vertes et pommes de terre. Céréales complètes, légumes secs. Fruits oléagineux <i>(noix de cajou, noix fraîches, amandes et noix de pécan).</i> Algues. Abricots secs.	Céréales (pain, pâtes, riz). Pommes de terre et légumes secs.	Céréales complètes, Fruits oléagineux, Légumes secs. Germes de blé. Tous les fruits et légumes en général.

TABLEAU DES NUTRIMENTS pour végétaliens/végétariens.

protéines	Acides gras essentiels	VITAMINES						
		A	B	B12	C	D	E	K
Pas de carences si l'alimentation est variée et que l'on mange à sa fin	Acide alpha-linoléique (oméga 3) et acide linoléique (oméga 6) pas de carence dans une alimentation variée	Abondante dans les végétaux, mieux absorbée dans les végétaux cuits	Abondante dans une alimentation variée	S'assurer d'un apport régulier par une source fiable	Altérée par la lumière et la chaleur, aide à l'assimilation du fer	Facilite l'assimilation du calcium	Pas de carence dans une alimentation variée	Pas de carence dans une alimentation variée
Lait de soja Tofu Légumes secs Céréales complètes (pain...) Graines germées, Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, graines de tournesol)	Margarine végétale, Huiles végétales (olive, noix, colza, soja, tournesol, lin). Fruits oléagineux (noix, noisettes, amandes, graines de tournesol), Avocat.	persil, légumes à feuilles vertes (épinards, fenouil, oseille, cresson, chou), Fruits et légumes de couleur orange (Carottes, tomates, potiron, abricots - secs- mangue, melon)	Céréales complètes (pain...), légumes à feuilles vertes, bananes, avocats, cacahuètes, champignons, baies, légumes secs, levure de bière, germe de blé.	Produits enrichis (céréales, jus de fruits, yaourt au soja, lait de soja. Comprimés (B12 d'origine végétale).	légumes à feuilles vertes (épinards, fenouil, oseille, cresson, chou), pommes de terre, poivrons, cassis, kiwis, fraises, oranges, citrons, et tous les fruits et légumes en général !	Le soleil (lumière), (vitamine D2 d'origine végétale)	Huiles végétales (olive, soja, arachide). Germe de blé, Tahini (groupe des noix), Graines (farine et pain complet) avocats,	légumes à feuilles vertes (épinards, brocolis cresson), algues, huiles végétales.