

Trouver les nutriments



Il y a plusieurs types d'alimentations végétariennes.
En voici trois principaux :

SEMI-VÉGÉTARISME

Description : Peut exclure certains produits d'origine animale, p. ex., viande rouge; produits laitiers.

Nutriments à surveiller : Fer, zinc, protéines, calcium, riboflavine, vitamine D.

LACTO-OVO VÉGÉTARISME

Description : Consommation de produits laitiers et d'œufs; aucun poisson, viande, volaille.

Nutriments à surveiller : Fer, zinc, protéines.

VÉGÉTALISME

Description : Aucun produit d'origine animale.

Nutriments à surveiller : Protéines, fer, zinc, calcium, vitamine D, riboflavine, vitamine B₁₂.

Comment planifier des repas équilibrés?

Suivez le *Guide alimentaire canadien pour manger sainement* pour les athlètes.

- ✓ **Produits céréaliers** (de 5 à 15 portions et plus)
- ✓ **Fruits et légumes** (de 5 à 15 portions et plus)
- ✓ **Produits laitiers** (ou produits de remplacement du calcium) (de 2 à 6 portions)
- ✓ **Substituts à la viande** (de 2 à 4 portions)
 - Légumineuses (produits de soya, tofu, haricots secs, pois, lentilles), noix/beurre de noix, graines, œufs

Les végétaliens et végétaliennes peuvent éprouver de la difficulté à ingérer les quantités nécessaires de nourriture d'origine végétale pour obtenir certains nutriments tels que les protéines, le fer, le zinc, le calcium, la riboflavine, la vitamine B₁₂ et la vitamine D. Plusieurs aliments végétaux contiennent des phytates et des oxalates sous forme naturelle qui nuisent à l'absorption du calcium, du fer et du zinc. Mettez les chances de votre côté en variant votre régime alimentaire.



Article fourni par
l'Association canadienne des entraîneurs
141, avenue Laurier ouest, bureau 300
Ottawa (Ontario) K1P 5J3
www.coach.ca

ALSO AVAILABLE IN ENGLISH

Ce programme reçoit un appui
financier de Sport Canada



Patrimoine
canadien

Renseignements particuliers à l'intention des végétariens et végétariennes

ÉNERGIE

Les aliments sont un carburant. Assurez-vous de manger suffisamment. Les aliments d'origine végétale sont bourratifs. Une perte de poids et/ou la fatigue peuvent indiquer un apport énergétique trop faible. Favorisez les sources d'énergie concentrées, comme par exemple :

- ✓ Les noix, les graines, le beurre d'arachides, les avocats, les fruits secs et les jus de fruits.
- ✓ La margarine non hydrogénée, le beurre, l'huile et/ou les beurres de noix ajoutés aux céréales et aux légumes.
- ✓ Les légumineuses : soya/tofu, poids cassés, pois chiches, haricots (rouges, noirs, cuits), lentilles, arachides.



CALCIUM

Nécessaire à la santé des os et des dents. Une carence en calcium peut contribuer aux fractures de stress. La vitamine D est nécessaire à l'absorption du calcium. L'absorption du calcium varie. Les végétaliens et végétaliennes peuvent éprouver de la difficulté à rencontrer leurs besoins en calcium provenant de sources alimentaires.

Exemples de sources de calcium contenant 300 mg de calcium :

Calcium d'origine végétale : 1 tasse (250 ml) de boisson au soya fortifiée au calcium; 1 tasse (250 ml) de jus d'oranges fortifié au calcium; 150 g (peut varier) de tofu ferme (contenant du calcium); 3 tasses (750 ml) de haricots cuits; 1 tasse (250 ml) de tahini; 3 tasses (750 ml) de légumes feuillus verts foncés cuits – bok choy, brocoli, mâche; 3/4 tasse (175 ml) d'amandes; 12 figues séchées; 6 oranges; 1/3 tasse (90 ml) de mélasse.

Calcium d'origine animale : 1 tasse (250 ml) de lait; 3/4 tasse (175 ml) de yogourt; 2 oz (50 g) de fromage.



PROTÉINES

Les végétariens et végétariennes actifs ont de meilleures chances d'obtenir toutes les protéines nécessaires en combinant les protéines d'origine végétale ou en ajoutant des produits d'origine animale tels que le lait ou les œufs.

Essayez les combinaisons de protéines suivantes :

- ✓ **Céréales + légumineuses** = casserole de riz et de haricots; pita avec hummus; riz et tofu; hamburger ou hot-dog végétariens avec petit pain.
- ✓ **Céréales + noix/graines** = sauté aux amandes et légumes sur riz; rôties et beurre d'arachides.
- ✓ **Céréales + protéines d'origine animale** = céréales avec lait; sandwich aux œufs ou au fromage; macaroni/pâtes au fromage.

Exemples de protéines : 1 portion contient de 14 à 21 g de protéines

Protéines d'origine végétale : 1 tasse (250 ml) de haricots rouges ou pois chiches cuits; 1/3 tasse (100 g) de tofu ferme; 1/2 tasse (125 ml) de noix/graines; 3–4 c. à table (45–60 ml) de beurre d'arachides; 1–2 (peut varier) saucisses, hamburgers ou autres produits végétariens.

Protéines d'origine animale : 2–3 œufs; 1/2–3/4 tasse (125–175 ml) de fromage cottage, 2 oz (50 g) de fromage cheddar; 2–3 oz (50–100 g) de viande, volaille ou poisson.



FER

Un manque de fer peut entraîner de la fatigue et une baisse de la performance. Le fer d'origine animale est le mieux absorbé.

Fer d'origine végétale : légumineuses, céréales/pains enrichis, crème de blé, légumes feuillus verts foncés, noix, fruits secs, mélasse, tofu.

La consommation d'une source de vitamine C avec votre repas (p. ex., oranges, pamplemousses, citrons, tomates, poivrons verts, fraises, cantaloups) facilite l'absorption du fer d'origine végétale.

Le café et le thé, réguliers ou décaféinés, peuvent nuire à l'absorption du fer.

Fer d'origine animale : palourdes, huîtres, moules, viande rouge, volaille (chair brune).



ZINC

Important pour la croissance, l'immunité, la guérison des plaies et la perception du goût.

Zinc d'origine végétale : le traitement des aliments facilite l'absorption – légumineuses trempées, pains à la levure, noix/graines rôties, germes (germes de haricots, germes de luzerne, etc.), graines moulues, céréales entières, tofu et miso.

Zinc d'origine animale : huîtres, viande, volaille, poisson.



VITAMINE D

La vitamine «soleil» est importante pour l'absorption du calcium et la bonne croissance des os. La vitamine D n'est ajoutée qu'au lait (et non au fromage ni au yogourt).

Vitamine D d'origine végétale : boisson au soya ou margarine enrichie de vitamine D. Un supplément pouvant atteindre 200 unités par jour pourrait s'avérer nécessaire.

RIBOFLAVINE

Contribue à la libération de l'énergie dans les aliments, comme toutes les autres vitamines B.

Riboflavine d'origine végétale : légumes verts feuillus, levure, amandes, champignons, céréales entières, boisson au soya fortifiée.

Riboflavine d'origine animale : lait et produits laitiers.



VITAMINE B₁₂

Importante pour la santé du système nerveux et les globules rouges. Elle contribue également à la capacité du corps à décomposer le gras et les protéines. Cette vitamine se retrouve dans les produits d'origine animale et dans les aliments d'origine végétale fortifiés en vitamine B₁₂.

Vitamine B₁₂ d'origine végétale : 1–2 c. à table (15–30 ml) de levure Red Star n° 6635, en vente dans les magasins d'aliments naturels. Elle peut être saupoudrée sur les salades, les pâtes et les plats en cocotte. Les végétaliens et végétaliennes sont à risque de développer une carence en vitamine B₁₂ et pourraient avoir besoin d'un supplément.

Lisez les étiquettes afin de connaître la teneur en nutriments!

Pour obtenir de plus amples renseignements, communiquez avec un ou une diététiste/nutritionniste en nutrition sportive accrédités : www.dietetistes.ca