

infoGraph#4: «ASSIETTE OPTIMALE» VÉGÉTARIENNE



► «L'assiette optimale» illustre un repas principal équilibré. Les proportions de l'assiette optimale se basent sur les recommandations de la pyramide alimentaire suisse qui permettent de réaliser une alimentation équilibrée. La variante de l'assiette optimale à droite présente un repas végétarien. ► *Détails: www.sge-ssn.ch/assiette.*

Pour qui cette assiette végétarienne est-elle prévue?

► Pour les **végétariennes** et **végétariens**.

► Pour **toutes les autres personnes**, à qui il est aussi recommandé de manger végétarien plusieurs jours par semaine.

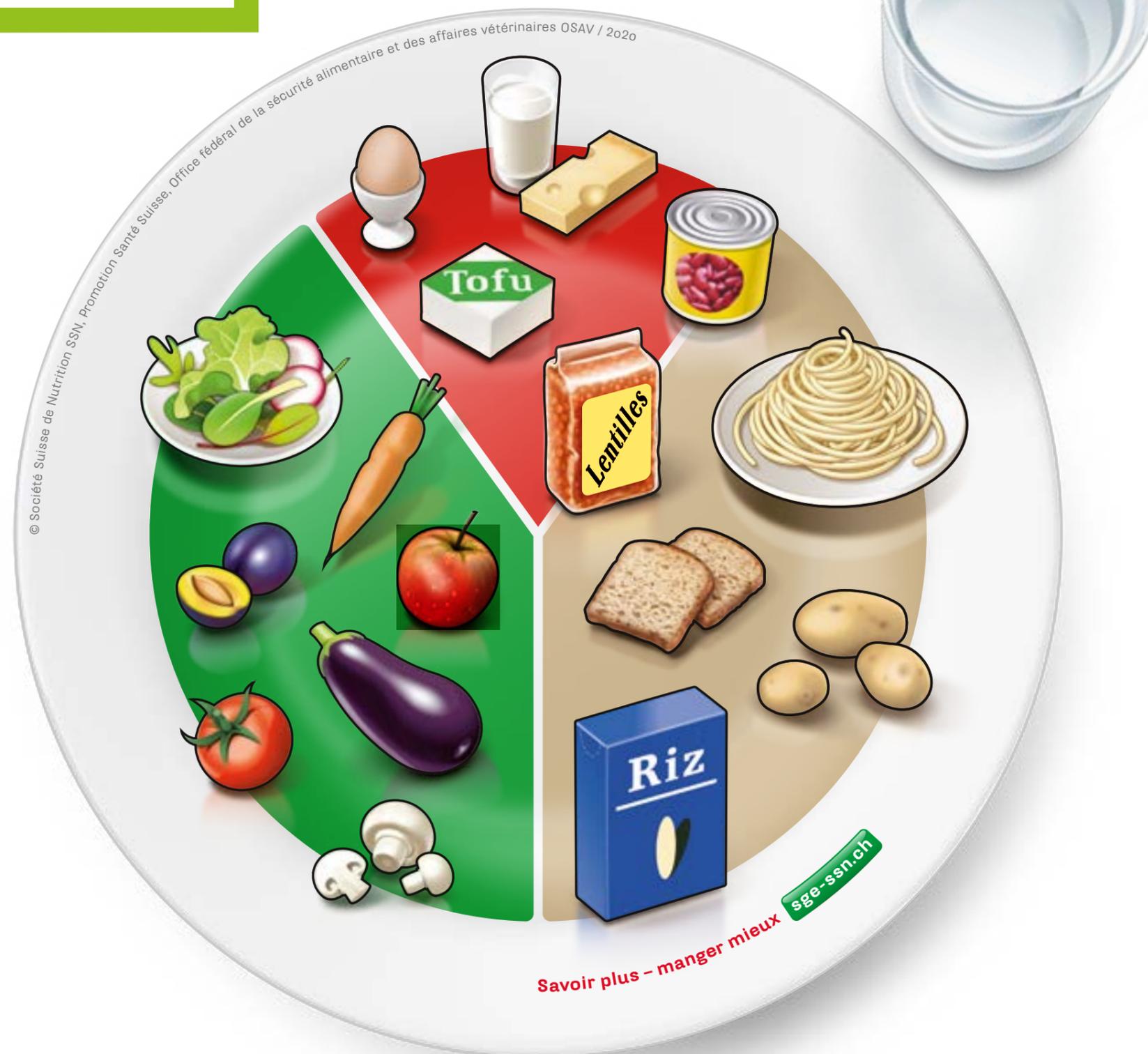
Recommandations pour une «assiette optimale végétarienne»

► Veiller à varier l'alimentation.

► Remplacer la viande et le poisson par **du tofu, des légumineuses, des produits laitiers, des œufs**, etc.

► **Les légumineuses** (par ex. lentilles, pois chiches, soja, haricots rouges) sont riches en amidon et en protéines. Ils peuvent être considérés comme des aliments farineux (brun) ou protéiques (rouge).

► Surveiller l'apport **en fer, en vitamines B12 et en acides gras oméga 3**. Vous trouverez des conseils utiles dans la feuille d'info «Alimentation végétarienne» ► www.sge-ssn.ch/documentation.



© Société Suisse de Nutrition SSN, Promotion Santé Suisse, Office fédéral de la sécurité alimentaire et des affaires vétérinaires OSAV / 2020