



7 astuces pour remplacer les œufs dans les recettes



Graines de lin

2 cuillères à café

Eau

2 cuillères à soupe

Pour cookies, muffins, pancakes, biscuits...



Graines de chia

1 cuillère à soupe

Eau

3 cuillères à soupe

Pour cookies, muffins, pancakes, biscuits...



Agar-agar

1 cuillère à café

Lait végétal

environ 500ml

Pour flans, entremets, panacottas...



Vinaigre de cidre

1 cuillère à café

Lait végétal

environ 90ml

Pour muffins, cupcakes, gâteaux moelleux...



OU



OU



Une demi banane

écrasée à la fourchette

Tofu ferme

60 g

Tofu soyeux

60 g

Pour gâteaux, muffins, crèmes glacées...

Pour quiches, tartes, omelettes végétales...

Pour gratins, quiches, cakes...



Chaque solution proposée équivaut à la valeur d'un œuf

www.lasantedanslassiette.com





Aliments riches en fer dans l'alimentation végétarienne



Lentilles



Pois chiches



Haricots blancs



Cacahuètes



Amandes
(avec peau)



Noix de cajou



Tofu



Spiruline



Oeufs
(notamment le jaune)



Laitue de mer



Poudre de cacao



Avoine



Régime végétarien: tableau récapitulatif

Quels sont les aliments qu'il faut consommer pour remplacer les nutriments présents dans la viande et le poisson ? Découvrez-les en un coup d'oeil !



PROTEINES

spiruline
tofu
brocolis 
épinards
riz complet
quinoa
sarrasin
maïs
arachides
haricots blancs
pois chiches
amandes 
noix
graines de courge
graines de chia
persil

CALCIUM

figues
prunes
orange 
chou kale
cresson
épinards
oignon
haricots verts
brocolis
tofu
amandes
noix
pistaches
haricots blancs
pois chiches
lentilles
abricots secs

FER

brocolis
haricots verts
épinards
avocat
cassis
groseilles
pois chiches
lentilles 
quinoa
haricots blancs
noix
fruits secs
sésame
tofu 

LIPIDES

huile d'arachide
huile de coco
huile de colza
huile de sésame
avocat
olives 
noix
noisettes
amandes
noix de cajou
noix du Brésil



www.lasantedanslassiette.com





Annexes alimentation

**SOURCE DE B₁₂,
VITAMINE D, IODE**
(exemple : VEG1, 1/jour,
ou autre équivalent)

SOURCES D'OMÉGA-3
Apport quotidien
conseillé

MATIÈRES GRASSES
À consommer quotidiennement
sans excès

**SOURCES DE
CALCIUM**
Minimum
3 portions/jour

**SOURCES DE
PROTÉINES**
Minimum
3 portions/jour

FÉCULENTS
Environ
5 portions/jour

FRUITS
2 ou 3 portions/jour

LÉGUMES
Minimum 5 portions/jour

PYRAMIDE ALIMENTAIRE





Annexes alimentation

ORIGINE ANIMALE	ACIDES AMINÉS ET MICRONUTRIMENTS	EXEMPLES D'ÉQUIVALENCES VÉGÉTALES INTÉRESSANTES
Bœuf 	Leucine Fer	Mélange de maïs et de haricots rouges (type plat mexicain), avec en dessert un agrume ou un kiwi 
Abats 	Lysine Vitamine B12	Salade de lentilles et d'orge (se cuisine comme le riz) avec un peu de spiruline (algues) 
Veau 	Isoleucine Vitamine PP	Steak de soja, tofu ou soupe de miso avec une salade de champignons crus 
Porc 	Phénylalanine Vitamine B1	Millet (sous forme de croquettes par exemple) ou avoine (sous forme de flocons ou de farine) 
Mouton 	Sérine Vitamine B5	Purée de pois chiches accompagnée de pain complet 
Volaille 	Acide glutamique Vitamine B6	Taboulé de boulgour (semoule complète) avec en dessert une banane 



UNE JOURNÉE TYPE POUR UNE ALIMENTATION VÉGÉTARIENNE ÉQUILIBRÉE

Portions recommandées pour un adulte, à adapter en fonction des besoins et envies de l'enfant.

-  1 tasse équivaut à 250 ml
-  1 cuillère à soupe équivaut à 15 g