

Être végétarien vise à dire non à l'exploitation animale.

La dimension principale est l'alimentation végétarienne, sans produit animal.

Détaillons les aliments spécifiques de l'alimentation végétarienne, excellents pour la santé.

Les fruits à coque

Les fruits à coque sont une excellente source de lipides, car ils contiennent des graisses mono et polyinsaturées, qui sont de bonnes graisses pour l'organisme et le système cardiovasculaire.

De plus, ils contiennent beaucoup de fibres, ce qui permet de couper la faim.

Parmi les principaux fruits à coque, on trouve les noix, les amandes et les noisettes.



Les légumineuses

Les légumineuses sont **riches protéines végétales et en fer végétal. Cela permet d'optimiser la reconstruction et la récupération musculaire.**

Elles contiennent aussi des glucides complexes et en fibres alimentaires. Enfin, leur teneur en matières grasses est très faible.

Les légumineuses regroupent les lentilles, les pois, les fèves ou les haricots.

Il existe deux manières de les préparer. Soit vous les faites cuire, soit vous les achetez en conserve, prêts à consommer. Dans ce cas, pensez à les passer sous l'eau avant de les manger pour enlever un maximum de sel.

Les graines

Les graines sont un type d'aliment excellent pour la santé. Elles contiennent des oméga-3 (acides gras sains) et des protéines végétales.

La graine la plus recommandée est la graine de chia, qui est classifiée parmi les super aliments. Elles sont très bonnes pour le cœur, permettent un meilleur transit intestinal et renforcent l'ossature par leur forte teneur en calcium.

Parmi les autres types de graines, on trouve les graines de lin, de sésame ou encore de courge.

Les boissons d'origine végétale

Les laits végétaux sont une alternative au lait de vache, qui contient du lactose et est difficile à digérer pour l'adulte.

Le lait végétal contient des acides gras essentiels, des vitamines, des minéraux ainsi que plusieurs nutriments très bons pour l'organisme.

Le lait de soja permet notamment de stabiliser les niveaux de sucre dans le sang et aide à réguler le mauvais cholestérol.

Parmi les autres boissons végétales, on retrouve le lait d'amandes, le lait d'avoine ou encore le lait de riz.

Le tofu

Le tofu est une alternative à la viande contenant des protéines en quantité (16% dans le tofu ferme) et en qualité (le tofu fournit les huit acides aminés essentiels à l'organisme).

Il contient en outre plusieurs minéraux, dont du magnésium et du fer.

Il est par ailleurs faible en acides gras saturés comme en calories, ce qui le rend plus intéressant que la viande pour les personnes en surpoids, ou toute personne souhaitant surveiller son poids sur la balance.



Le seitan

Le seitan est une autre alternative à la viande, que l'on surnomme « viande végétale » tant ses bienfaits sont nombreux.

Il contient notamment 20% de protéines, sans pour autant contenir de mauvais **cholestérol**.

Il contient tous les acides aminés indispensables, ce qui en fait [une des toutes meilleures sources de protéines végétales](#).

Spiruline

La spiruline, tout comme les graines de chia précédemment mentionnées, est un « super aliment » car ses bienfaits nutritionnels sont très nombreux.

Elle contient 65% de protéines : c'est de loin la meilleure source de protéines d'origine végétale.

En plus de sa teneur en protéines, elles renferment **beaucoup de vitamines dont des provitamines A et vitamine B9**.

La spiruline existe sous forme de comprimés, de paillettes ou de poudre. À vous de faire votre choix selon votre préférence !