

Nutriments



[1]

Une alimentation végétale complète et équilibrée apporte toutes les substances nutritives essentielles à tout âge de la vie. Les rubriques suivantes vous offrent des informations détaillées sur les nutriments les plus importants.

[Alimentation équilibrée](#) [2]

L'alimentation omnivore est-ce la seule forme d'alimentation équilibrée ? Ou faut-il plus pour maintenir son corps en bonne santé ?

[Fer](#) [3]

C'est surtout les personnes végétariennes qu'on met en garde contre les carences en fer. Swissveg montre ce qu'il faut vraiment pour assurer un apport en fer suffisant.

[Protéines](#) [4]

On craint souvent la carence en protéine. Or cette crainte n'est pas fondée scientifiquement, comme l'affirment des chercheurs scientifiques.

[Calcium](#) [5]

Les produits laitiers contiennent du calcium. Faut-il en conclure que le renoncement à ces produits comporte obligatoirement un apport insuffisant en calcium ?

[Acides gras oméga-3](#) [6]

Vous mangez végétarien en consommant pourtant du poisson pour garantir l'apport en oméga-3 ? Ne vous inquiétez pas - il y a de bonnes alternatives au poisson !

[Vitamine B12](#) [7]

Contrairement au régime omnivore, il n'y a pour l'alimentation à base de végétaux qu'une seule substance à laquelle il faut être particulièrement attentif : la vitamine B12. Voici comment assurer votre apport en B12.

Source URL (modified on 11.01.2018 - 10:22): <http://swissveg.ch/nutriments?language=fr>

Links

[1] <http://swissveg.ch/nutriments?language=fr>

[2] <http://www.swissveg.ch/node/379>

- [3] <http://www.swissveg.ch/eisen>
- [4] <http://www.swissveg.ch/eiweiss>
- [5] <http://www.swissveg.ch/node/718>
- [6] <http://www.swissveg.ch/node/719>
- [7] <http://www.vegetarismus.ch/heft/2005-1/b12.htm>