



LE PRINCIPE D'UNE ALIMENTATION
EQUILIBREE, VARIEE et végétarienne

Quelques nutriments : Tableau récapitulatif

	SOURCES ANIMALES	SOURCES VEGETALES
Protéines	<ul style="list-style-type: none"> - Meilleure qualité (assurent un apport complet en acides aminés indispensables) - Mieux assimilées. - Apports souvent trop élevés. Le surdosage est un facteur aggravant de certains troubles (insuffisance rénales, calculs rénaux, ostéoporose...) - Consommation souvent associée à la celle de graisses saturées. - Qualités variables selon les sources. 	<ul style="list-style-type: none"> - Composition incomplète en acides aminés indispensables : il faut varier les sources végétales protéiques au cours de la journée. - Moins bien assimilées : il faut donc veiller à ce que l'apport reste correct en consommant davantage de légumineuses et de fruits oléagineux.
Lipides	<ul style="list-style-type: none"> → Riches en acide gras saturés : formation du mauvais cholestérol et de certains troubles cardiovasculaires. <i>Le beurre et certaines viandes (partie grasse du porc, certaines viandes rouge et les charcuteries grasses), à consommer avec modération.</i> → Riche en graisses de bonne qualité et indispensables, riche en oméga 3. <i>Viandes blanches ou partie noble et le poisson</i> 	<ul style="list-style-type: none"> - Il faut varier les sources.
Vitamine B12	<ul style="list-style-type: none"> - Absence de risque de carence en B12. - Apports assurés. - Réserve interne alimentée. 	<ul style="list-style-type: none"> - Carence rare mais possible : taux à surveiller au bout de quelques mois pour éviter l'anémie macrocytaire. - Une supplémentation peut être nécessaire s'il y a absence de produits laitiers dans l'alimentation
Fer	<ul style="list-style-type: none"> - Apport en fer hémunique assuré, il est très bien assimilé. - Peu de risque d'anémie. - Excès de fer : accumulation qui génère un stress oxydatif. 	<ul style="list-style-type: none"> - Apport réduit en fer hémunique. - Apport correct en fer non-hémunique (moins bien assimilé) : il faut augmenter les apports.
Ethique	<ul style="list-style-type: none"> - Elevage animal énergivore et polluant. - Impact écologique et environnemental critique 	<ul style="list-style-type: none"> - Conséquences environnementales amoindries - Respect des animaux