

# Quelle complémentation pour un végétarien ?

Publié le 21/12/2017

3 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



Que ce soit pour des raisons religieuses, afin de lutter contre le réchauffement climatique, de défendre la cause animale ou simplement d'être en meilleure santé, le végétarisme est un mode de consommation de plus en plus plébiscité. Il ne s'agit pas d'un simple régime alimentaire mais d'une vraie philosophie de vie dictée par une alimentation proche de la nature.

## Végétarien ou végétalien, quelle différence ?

Le **végétarisme** est un régime alimentaire qui exclut la chair des animaux (y compris celle des poissons et fruits de mer) tandis que le **végétalisme** exclut tout produit d'origine animale de l'alimentation (œufs et produits laitiers également).

## Les nutriments indispensables pour une assiette végétarienne équilibrée

Le régime végétarien ou végétalien est généralement **riche en fibres, en antioxydants et en sels minéraux** grâce aux fruits, légumes, légumineuses et céréales complètes consommés en quantité importante.

Cependant, ce régime exclut les viandes, les poissons et éventuellement les œufs qui fournissent des protéines animales de bonne qualité nutritionnelle, du fer et de la vitamine B12. Afin de combler tous ses besoins, de bonnes connaissances en nutrition sont indispensables. Petit tour d'horizon des différents nutriments généralement absents des assiettes végétariennes :

- [Vitamine B12](#)
- [Fer](#)
- [Zinc](#)
- [Acide gras oméga 3 à longue chaîne \(EPA et DHA\)](#)
- [Protéines](#)

En complément de cette liste, les végétaliens dont le régime est encore plus restrictif, doivent par ailleurs veiller à apporter ces deux nutriments en quantité suffisante :

- [Vitamine D](#)
- [Calcium](#)

Le régime végétarien ou végétalien peut être compatible avec une alimentation équilibrée s'il est bien planifié et suivi de façon mesurée et réfléchie. Avant d'éliminer toute source animale de votre assiette, prenez le temps de vous renseigner sur vos besoins nutritionnels. Un médecin nutritionniste pourra vous donner les clés d'un bon équilibre alimentaire.

**Les produits du Laboratoire LESCUYER** peuvent également vous accompagner afin de combler vos besoins.

C'est le cas notamment de :

- [VITAMINE D3](#) : Vitamine D3 issue de la lanoline, convient à toute la famille. Deux gouttes par jour apportent

## 200% des VNR<sup>1</sup>.

- **FEROMAG**: association de fer et de magnésium apportant **100% des VNR<sup>1</sup>** en fer pour 1 comprimé.
- **OMÉGA 3** : Huile de poissons sauvages du Pacific Sud concentrée **riche en acides gras oméga 3** (60%) dont les indispensables EPA (40%) et DHA (30%).
- **NUTRIRELANCE soupe de légumes** : préparation pour boisson riche en protéines **destinée aux personnes ayant des besoins nutritionnels spécifiques** (végétariens).

<sup>1</sup>Valeurs Nutritionnelles de Référence

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER  
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

## "Ces articles pourraient vous intéresser



1.

Catégorie Vitamines et minéraux ,

### Les vitamines

10/05/2019

2 minutes de lecture

Les **vitamines** sont essentielles au bon fonctionnement de l'organisme

[Lire la suite](#)



2.

Catégorie Oméga 3 ,

### La population française très déficiente en oméga 3

13/01/2017

3 minutes de lecture

Les français mangent trop d'acides gras saturés et pas assez d'acides gras insaturés, parmi lesquels on retrouve les oméga 3. Une récente étude publiée par l'ANSES (Agence Nationale de Sécurité Sanitaire de l'Alimentation) montre en effet l'inadéquation des apports en lipides par rapport aux Apports Nutritionnels Conseillés (définis en 2011).

[Lire la suite](#)