

UNE ALIMENTATION PLUS VÉGÉTALE: ZOOM SUR LES NUTRIMENTS

Adopter une alimentation plus végétale, c'est mieux pour la santé, c'est mieux pour la planète. À condition bien sûr que celle-ci soit bien conçue pour satisfaire les besoins en nutriments essentiels de manière complète. Les alternatives végétales aux produits laitiers, et autres boissons végétales enrichies en vitamines et minéraux constituent un bon levier pour végétaliser son alimentation. Les produits à base de soja fournissent des protéines végétales qualitatives. Les produits à base d'avoine ou de fruits à coques peuvent aussi être un bon choix pour varier au quotidien.



PROTÉINES

Les protéines de soja sont les protéines végétales avec la qualité nutritionnelle la plus élevée, comparable à celle des protéines animales. Cela tient à leur **profil complet en acides aminés essentiels** couplé à une **bonne digestibilité**. Il est néanmoins important de varier les sources de protéines végétales.



Sur base de la méthode de référence recommandée par la FAO [le Digestible Indispensable Amino Acid Score ou DIAAS]¹, les **protéines de soja sont classées parmi les protéines de haute qualité (DIAAS > 75)²**.



ALPRO SOJA
ALTERNATIVE AU YAOURT



ALPRO BOISSON
SOJA



MATIÈRES GRASSES

Les apports en acides gras saturés dans l'alimentation doivent être limités. L'augmentation des produits d'origine végétale [qui contiennent plus d'acides gras insaturés, moins d'acides gras saturés que les produits animaux et sont dépourvus de cholestérol] permet **d'améliorer la qualité de l'apport en matières grasses**. De plus, les alternatives végétales aux produits laitiers à base de soja et autres boissons végétales sont souvent naturellement faibles en matières grasses [et en acides gras saturés], ce qui en fait **un choix intéressant pour équilibrer les apports**.



EXEMPLES:

BOISSONS VÉGÉTALES



ALPRO AMANDES

1,1% de matières grasses
0,1% d'acides gras saturés



ALPRO SOJA

1,8% de matières grasses
0,3% d'acides gras saturés



ALPRO THIS IS
NOT M^{LK} DEMI

1,8% de matières grasses
0,2% d'acides gras saturés

ALTERNATIVES VÉGÉTALES AU YAOURT



ALPRO À BASE DE
SOJA NATURE

2,3% de matières grasses
0,4% d'acides gras saturés



GLUCIDES

Une alimentation plus végétale donne aussi l'opportunité d'augmenter son apport en **fibres alimentaires**, qui est généralement insuffisant en Belgique.

Les sucres ajoutés ne doivent **pas représenter plus de 10 % de l'apport énergétique quotidien total**³. Cela correspond, pour une journée de référence à 2000 kcal, à maximum 50 g, ce qui n'est pas toujours facile à respecter.



Chez Alpro, nous nous sommes fixé un objectif très clair pour 2025 : **plus de 65 % de nos produits seront sans sucres, faibles en sucres ou seulement avec des sucres provenant de fruits.**

0g
DE SUCRES



ALPRO SOJA
SANS SUCRES



ALPRO SOJA NATURE
SANS SUCRES



VITAMINES & MINÉRAUX

Une alimentation riche en végétaux variés apporte une diversité de **vitamines** et **minéraux**. **Végétaliser son alimentation** requiert néanmoins de porter une attention particulière à :

CALCIUM

Bien que présent dans certains végétaux (cresson, crucifères) et certaines eaux minérales naturelles, le calcium fait souvent défaut dans l'alimentation du Belge.⁴ **Les alternatives végétales aux produits laitiers sont une bonne source de calcium si elles ont été enrichies.** C'est le cas des produits Alpro, qui apportent autant de calcium que le lait (120mg/100ml). À noter que l'absorption du calcium des alternatives végétales est comparable à celle du lait.



UN VERRE DE 200ML -> 240MG
= 30% DE L'APPORT QUOTIDIEN
DE CALCIUM RECOMMANDÉ

VITAMINE D

On la trouve surtout dans la partie grasse du **lait**, les **poissons gras** et le **jaune d'œuf**. En Belgique, les recommandations en vitamine D sont rarement atteintes. Une alimentation plus végétale a donc tout intérêt à comporter des produits enrichis en vitamine D.

VITAMINE B2

La catégorie des produits laitiers apporte près de **40 %** de la vitamine B2. Les alternatives végétales aux produits laitiers constituent une source significative à condition d'avoir été enrichies en cette vitamine.

VITAMINE B12

Elle se trouve uniquement dans le **règne animal** (produits laitiers, viandes, œufs...). Une alimentation plus végétale doit donc veiller à fournir suffisamment de vitamine B12, que ce soit par l'enrichissement de certains aliments ou la prise d'un complément alimentaire.

AUTRES VITAMINES ET MINÉRAUX

D'autres micronutriments, comme le fer, le zinc... doivent être tenus à l'œil dans une alimentation plus végétale. Une alimentation équilibrée **flexitarienne**, dont les alternatives végétales aux produits laitiers peuvent faire partie intégrante, est **parfaitement à même de couvrir tous les besoins en vitamines et minéraux.**

LE SAVIEZ-VOUS ?

La majorité des boissons et alternatives végétales au yaourt Alpro sont enrichies en calcium, mais aussi en vitamines D, B2 et B12.

INSCRIVEZ-VOUS À LA NEWSLETTER DESTINÉE
AUX PROFESSIONNELS DE SANTÉ SUR :

WWW.ALPRO.COM/HEALTHPROFESSIONAL/BEFR/NEWSLETTER

PLUS D'INFORMATIONS
SUR NOS PRODUITS SUR :

WWW.ALPRO.COM/BEFR/PRODUITS

alpro