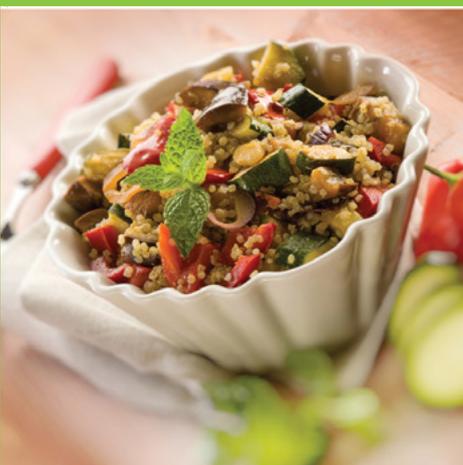


# Smart Food

VEGGIE SOLUTIONS FOR SMART PEOPLE



Apprenez à équilibrer votre alimentation



Faites des économies



Prenez soin de l'environnement

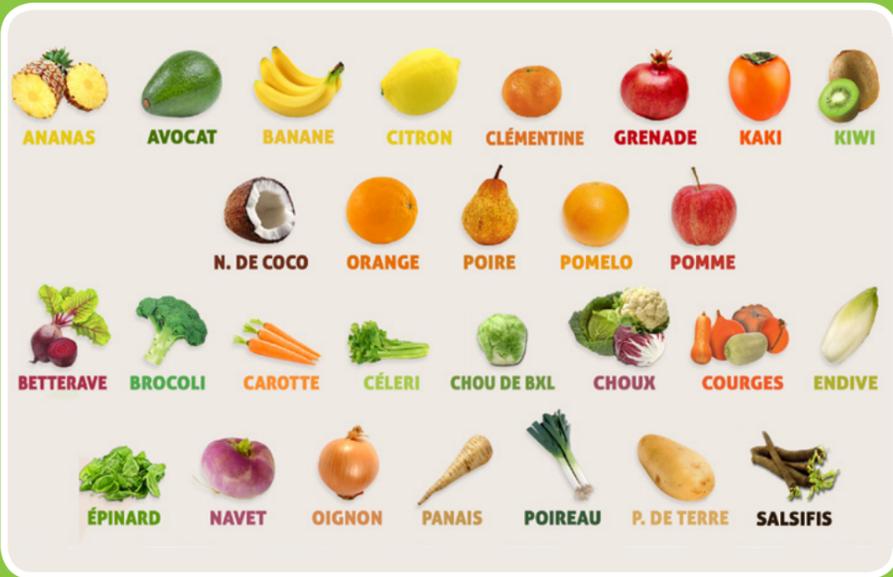


Végétalisez votre alimentation



# Calendrier des fruits et légumes de saison

JANVIER



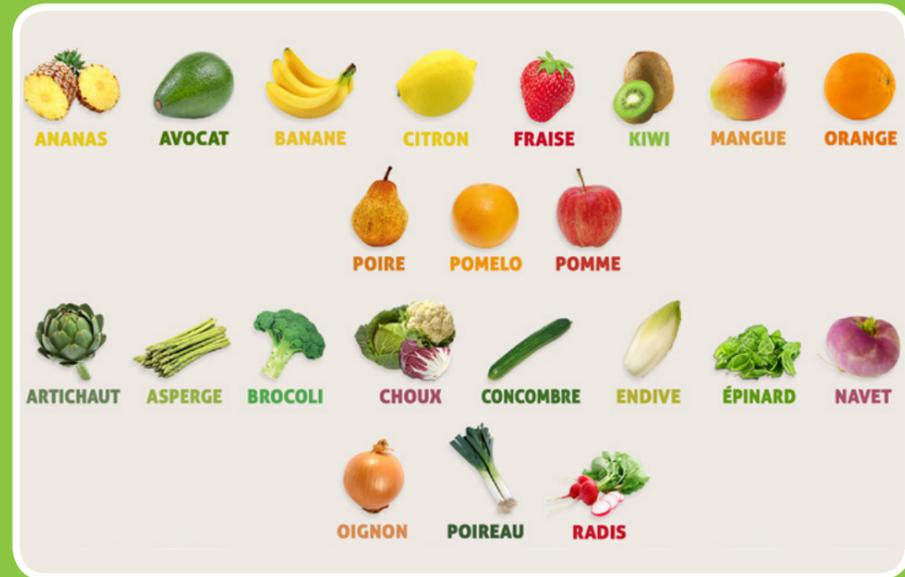
FEVRIER



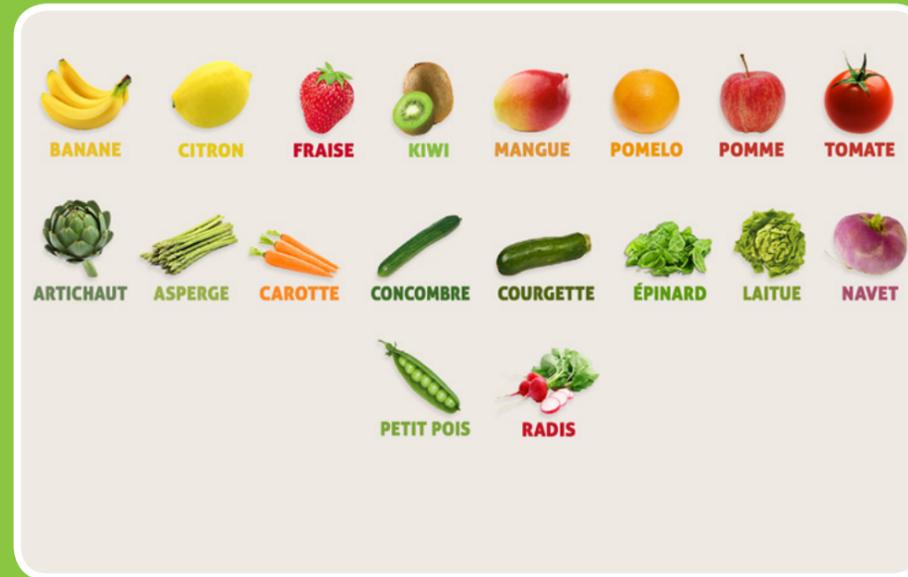
MARS



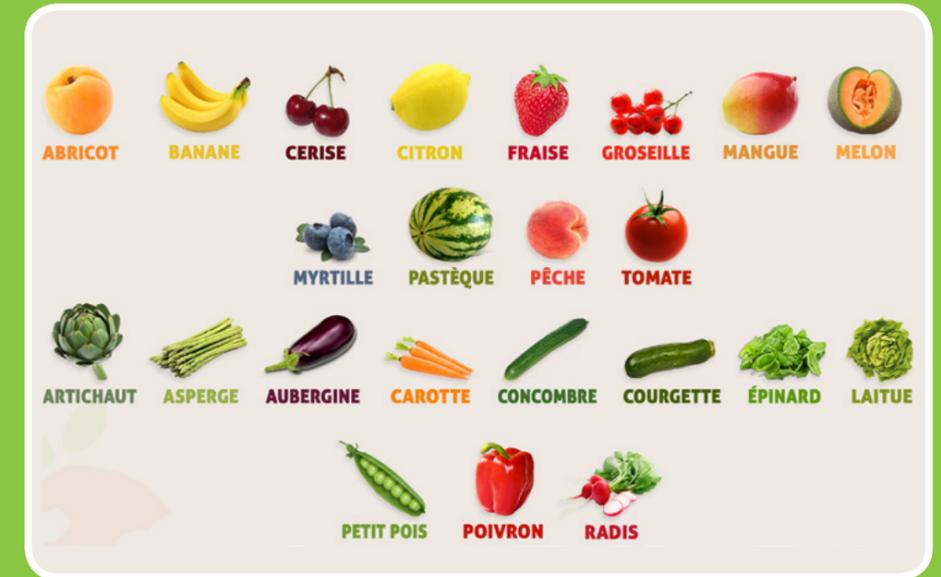
AVRIL



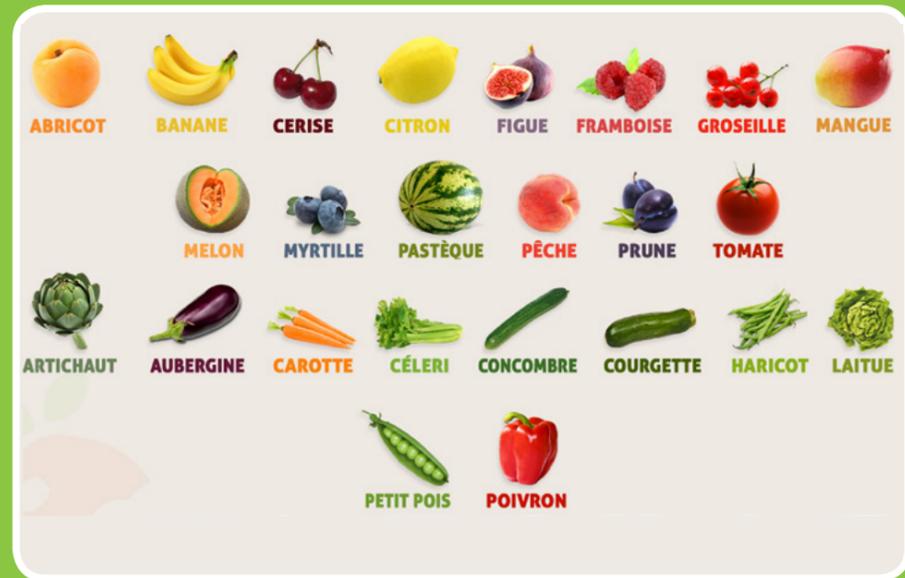
MAI



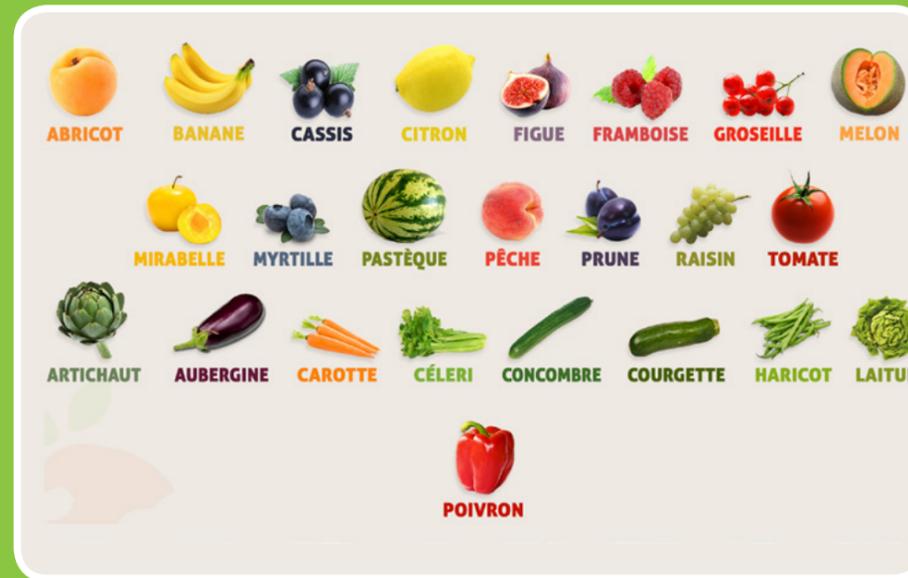
JUIN



JUILLET



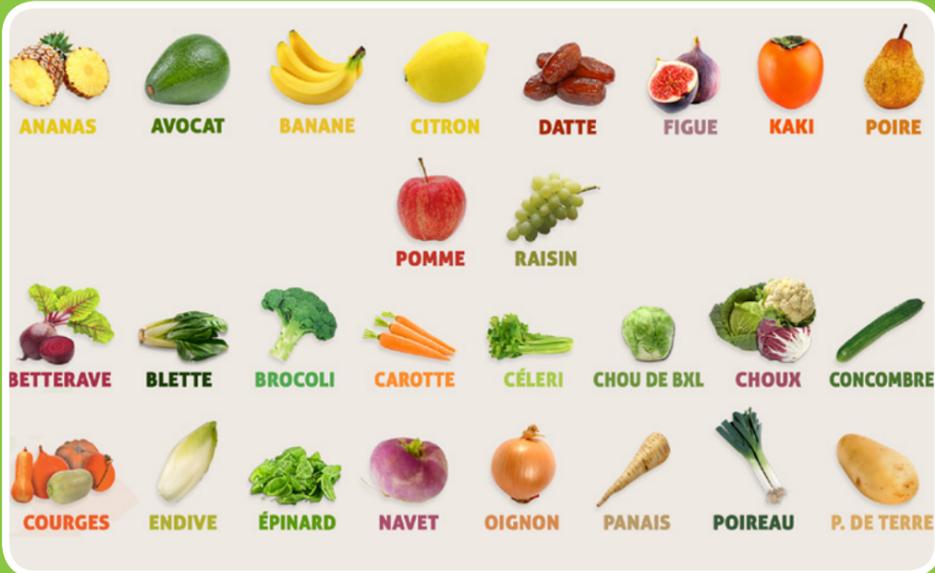
AOÛT



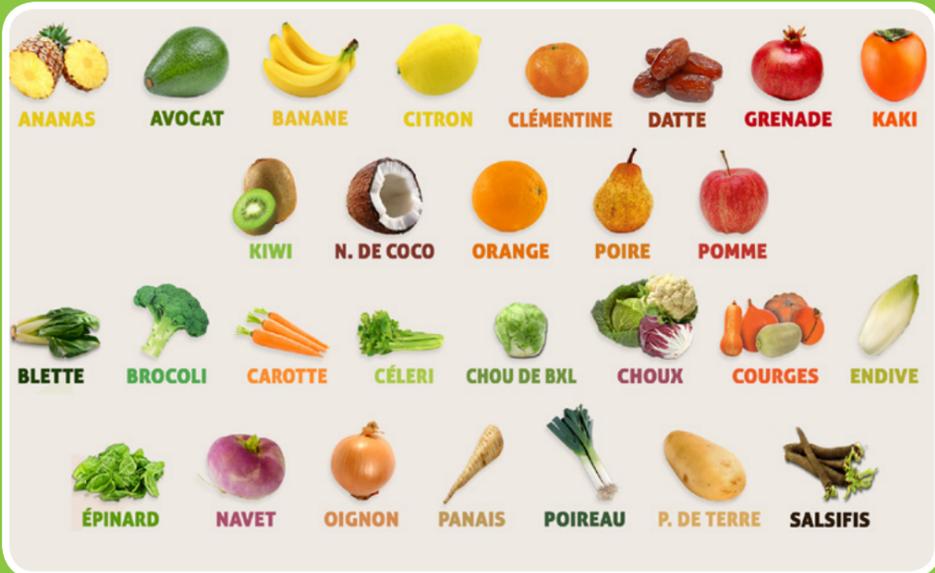
SEPTEMBRE



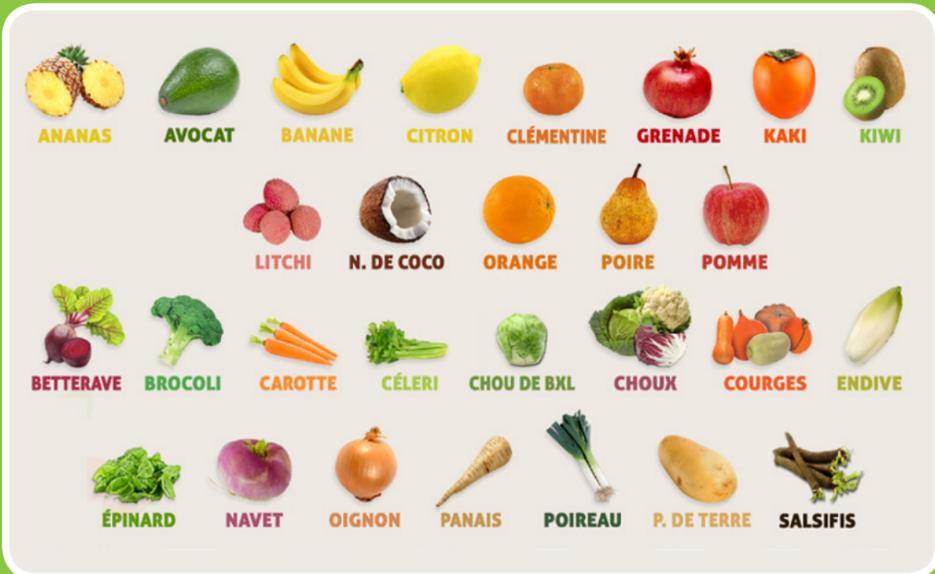
## OCTOBRE



## NOVEMBRE



## DECEMBRE



# La pyramide alimentaire végétarienne

Tous les nutriments, qu'ils soient énergétiques ou non, se retrouvent dans différents types d'aliments qui peuvent être représentés par une pyramide, un concept intéressant et visuel permettant de situer une alimentation saine.

Plus on monte dans les étages de la pyramide, plus les quantités sont à réduire, mais aucun aliment n'est interdit : tout est une question d'équilibre !



Fruits et légumes

## Les sources de protéines végétales

Pour 100g

LÉGUMINEUSES (CUITES)	SOJA	TEMPEH	TOFU	LUPIN	LENTILLES	HARICOT R.	HARICOT PINTO
	38g	21g	15g	15g	9g	9g	9g
	HARICOT N.	POIS CHICHE	POIS CASSÉS	HARICOT B.	PETIT POIS		
	9g	8g	8g	7g	5g		
CÉRÉALES (CUITES)	SEITAN	SARRASIN	ÉPEAUTRE	BLÉ	QUINOA	AMARANTE	AVOINE
	26g	12g	5g	5g	4g	4g	3g
	MILLET	BOULGHOUR	RIZ	MAÏS	ORGE		
	3g	3g	2g	2g	2g		
AUTRES (CRUS)	SPIRULINE	CITROUILLE	CHANVRE	CACAHUËTE	PISTACHE	TOURNESOL	AMANDE
	57g	30g	24g	23g	21g	20g	20g
	LIN	CHIA	NOIX	N. DE CAJOU	N. DU BRÉSIL		
	18g	16g	15g	15g	14g		

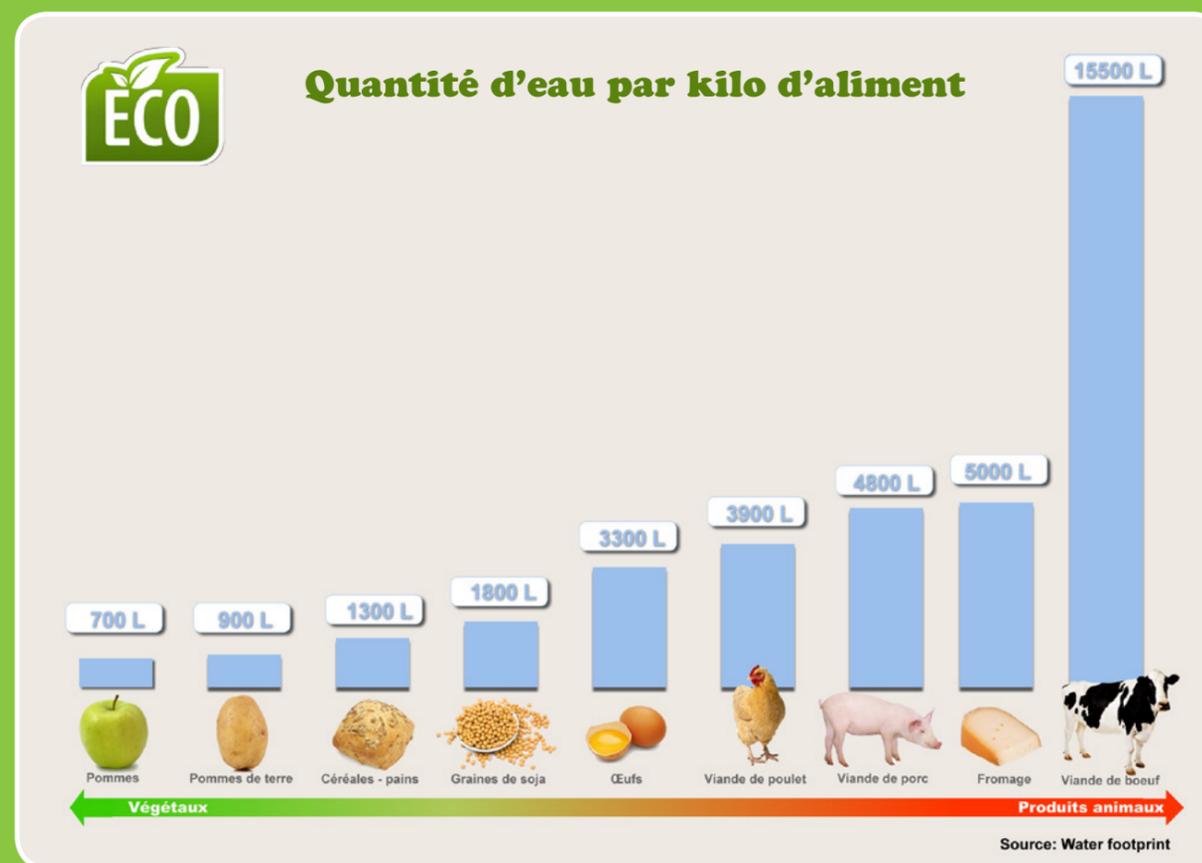
## Les sources de fer dans les végétaux

SPIRULINE	DULSE	THÉ NOIR	SÉSAME	CHANVRE	CACAO	PAVOT	AMARANTE	LIN
60mg	30mg	17mg	14mg	14mg	13mg	9,5mg	9mg	8,2mg
LENTILLE	QUINOA	CITROUILLE	ORTIE	PISTACHE	CHIA	MILLET	HARICOT LIMA	SOJA
8mg	8mg	8mg	8mg	7,3mg	7mg	6,9mg	6,8mg	6,6mg
HAR. BLANC	TOURNESOL	POIS CHICHE	SUCRE BRUN	PERSIL	N. DE CAJOU	TRITICALE	AVOINE	NORI
6,5mg	6,3mg	6,1mg	6mg	6mg	6mg	5,9mg	5,8mg	5,2mg
ABRICOT SEC	ÉPEAUTRE	AMANDE	WAKAME	NOISETTE	SARRASIN	TOPINAMBOUR	POURPIER	N. DU BRÉSIL
4,4mg	4,4mg	4,1mg	3,9mg	3,8mg	3,8mg	3,7mg	3,6mg	3,4mg
ÉPINARD	OIGNON	FIGUE	SALSIFIS	BLÉ	RIZ BRUN	CRESSON	ORGE	SEIGLE
3,4mg	3,3mg	3,3mg	3,3mg	3,2mg	3,2mg	3,1mg	2,8mg	2,8mg
FENOUIL	NOIX	COCO	RAISIN SEC	PRUNEAU	DATTE	CHOU VERT	OLIVE	CACAHUËTE
2,7mg	2,5mg	2,3mg	2,3mg	2,3mg	1,9mg	1,9mg	1,8mg	1,8mg

## Les sources de calcium dans les végétaux

ORTIE	SAUGE	ORIGAN	ANETH	THYM	CANNELLE	SÉSAME	CUMIN	KELP
1900mg	1650mg	1600mg	1500mg	1250mg	1050mg	950mg	900mg	850mg
CHIA	WAKAME	AMANDE	BASILIC	MENTHE	KALE	DULSE	AIL	PISSENLIT
630mg	600mg	240mg	230mg	215mg	200mg	200mg	160mg	150mg
ROQUETTE	N. DU BRÉSIL	PERSIL	NOIX	CACAO	SPIRULINE	CHANVRE	TEMPEH	PISTACHE
150mg	140mg	130mg	130mg	125mg	120mg	115mg	110mg	110mg
NOISETTE	CIBOULETTE	MACADAMIA	OLIVE	BROCOLI	CORIANDRE	PÉCAN	POURPIER	FIGUE
105mg	90mg	85mg	80mg	75mg	70mg	70mg	65mg	65mg
POIREAU	TOURNESOL	CAJOU	CITROUILLE	CÉLÉRI	FENOUIL	ORANGE	ARTICHAUT	CHOU-BXL
60mg	60mg	55mg	55mg	50mg	50mg	45mg	45mg	40mg
KIWI	LAITUE	CAROTTE	PANAIS	CITRON	OIGNON	RAISIN	AVOCAT	FRAISE
35mg	35mg	30mg	30mg	25mg	20mg	15mg	15mg	15mg

## Changeons nos habitudes alimentaires pour la planète

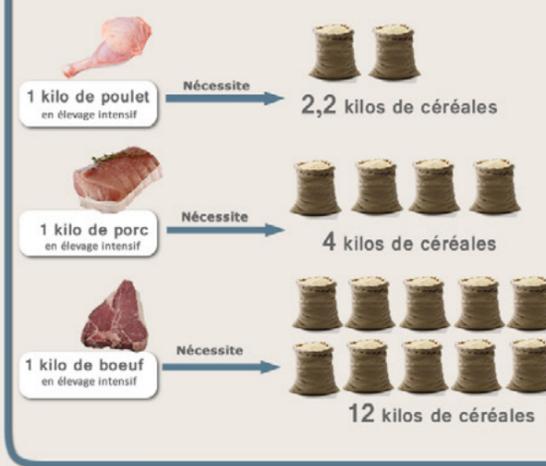




D'après l'organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture (FAO), l'élevage occupe 30% de la surface de la terre et 70% de toutes les surfaces agricoles du monde.



Transformation de végétaux en viande: un mauvais rendement !



**Gaspillage**

- 55 %

- 75 %

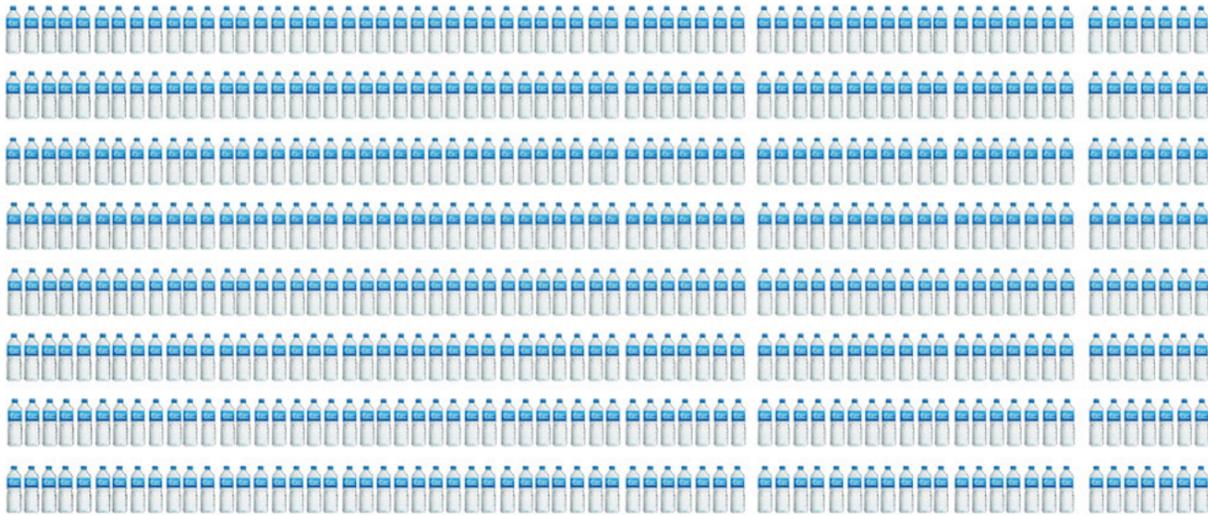
- 92 %

Intrants nécessaires pour produire ce kilo de céréales



Un formidable gaspillage d'eau

1kg de céréales = 1000 litres d'eau



Une vache laitière, en un an, émet presque autant de gaz à effet de serre, que ce 4x4 lorsqu'il parcourt 10 000 Km

CO<sub>2</sub>  
L'élevage est responsable de

14,5 %

des gaz à effet de serre dans le monde.  
Source : FAO



9315 km = 2070 kg de co2

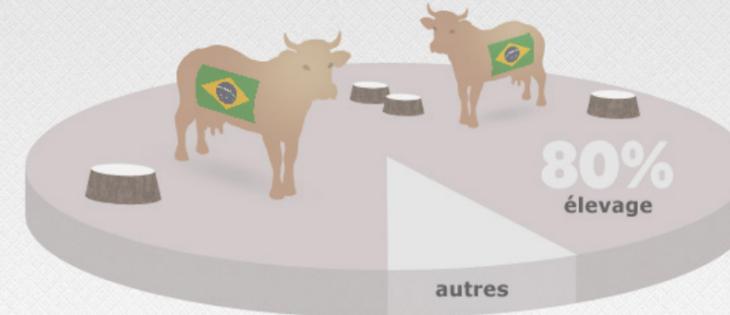
2070 kg d'équivalent Co2 / An

Espèce	Production de méthane (kg/an)	Équivalent Co2 (Kg/an)	Nombre de kilomètres parcourus par ce 4x4 220g co2 par km
Ruminant			
Vache laitière	90	2070	9315
Bovin en croissance	65	1495	6727
Mouton et chèvre	8	184	828

Chiffres : Gembloux Agro-Bio Tech

Causes de la déforestation en Amazonie  
3 millions d'hectares chaque année

Source : Greenpeace



Biomasse des mammifères de plus de 2 kilos

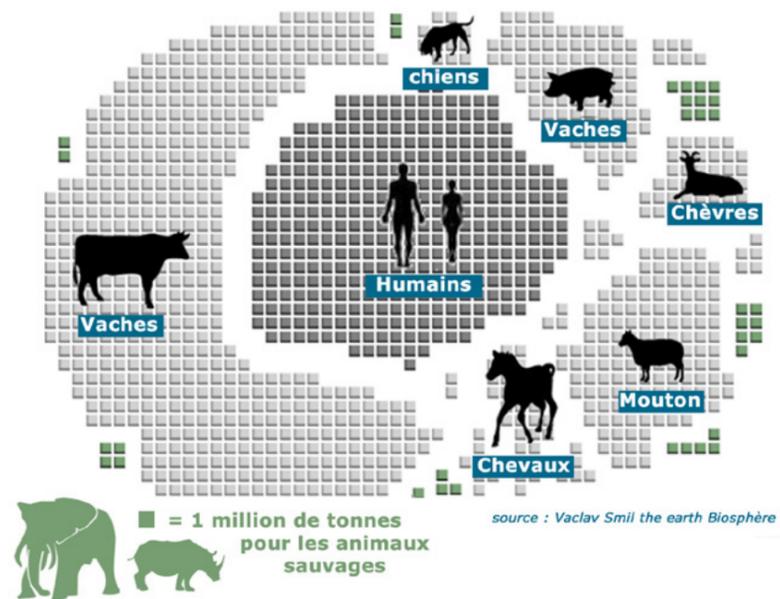


La Terre a perdu la moitié de ses populations d'espèces sauvages en 40 ans (WWF)

- 50 %

L'élevage est une des grandes causes de disparition de ces animaux

■ = 1 million de tonnes pour les animaux domestiqués



source : Vaclav Smil the earth Biosphère

# Les légumineuses



Fèves de soja



Haricots rouges Calypso



Lentilles noires Beluga



Pois chiche



Fèves d'haricots verts



Pois cassés verts



Haricots Adzukis



Grosses fèves de haricots



Lentilles Mung



Haricots d'Espagne



Fèves de haricots



Lentilles chateau



Haricots Mung



Lentilles vertes



Lentilles brunes



Lentilles jaunes



Haricots Pinto



Haricots blancs



Lentilles rouges



Lentilles crotale



Haricots rouges Kidney



Haricots noirs



Pois cassés jaunes



Haricots yeux noirs



Lentilles vertes du Puy

D'un point de vue protéique, elles sont un complément parfait des céréales et des légumes, de nombreuses études scientifiques ont démontré qu'elles avaient également de nombreuses propriétés bénéfiques pour la santé.

1) Elles rassasient davantage. Elles procurent donc une sensation de satiété qui dure et vous permet de ne pas céder à d'incontrôlables envies.

2) Elles sont riches en nutriments indispensables et en antioxydants ( anti-cancer et anti vieillissement cellulaire)

3) Peu grasses, ne contenant pas de cholestérol et pour certaines, ayant même une action anti cholestérol ( fève de soja).

✓ **Faibles en graisses**

✓ **Sucres complexes**

✓ **Vit. B, folates, Fer**

✓ **Se, K, Zn, Cu, Mg**

✓ **Riches en fibres**

✓ **Anti cancer**