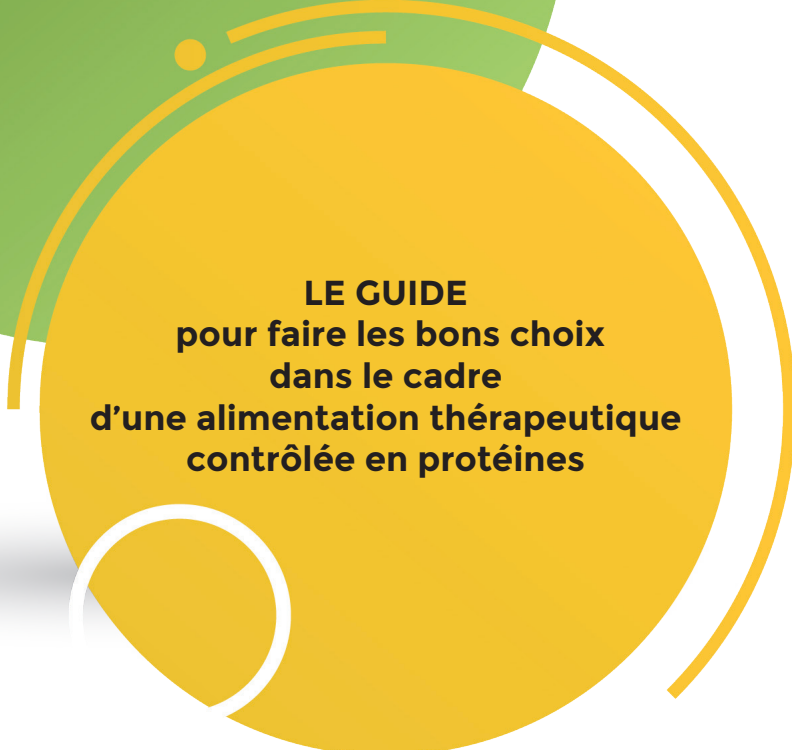
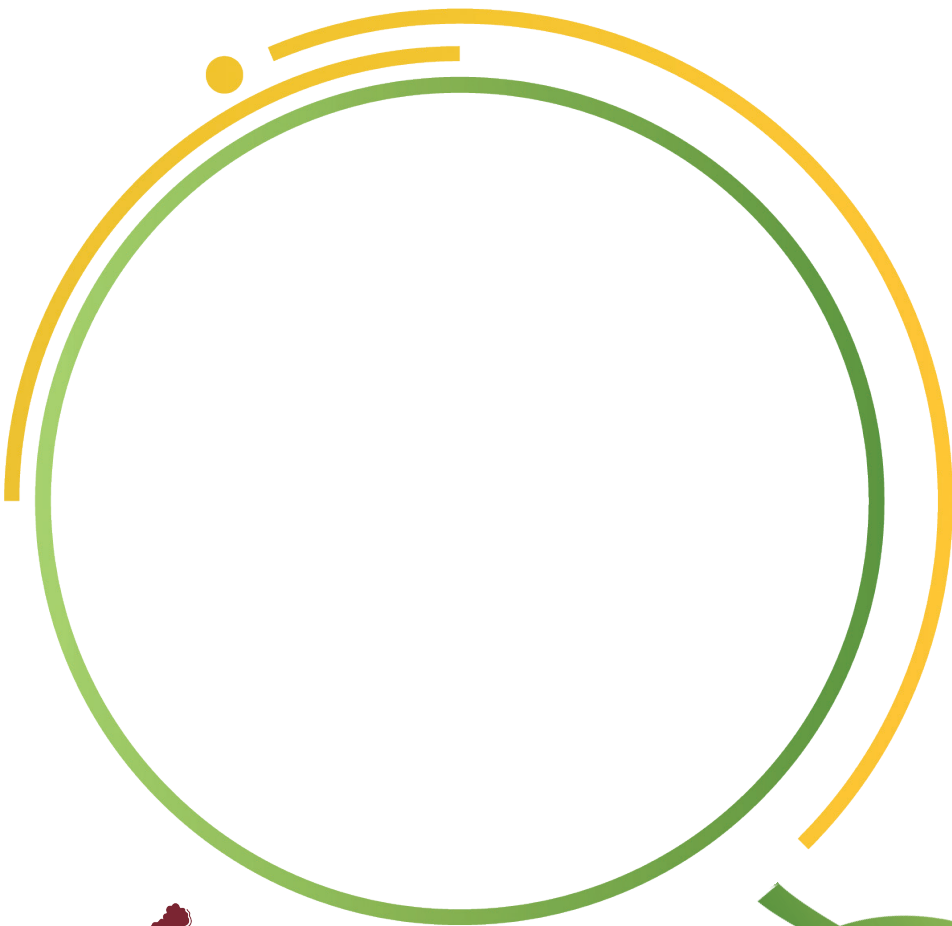




Produits VEGAN et maladies héréditaires du métabolisme



**LE GUIDE
pour faire les bons choix
dans le cadre
d'une alimentation thérapeutique
contrôlée en protéines**





PRÉAMBULE

Avec le développement des produits VEGAN disponibles dans le commerce, certains patients atteints de maladies héréditaires du métabolisme (MHM) devant suivre une alimentation thérapeutique contrôlée en protéines, ou leurs familles, peuvent souhaiter en consommer. Cela est tout à fait possible à condition de savoir lire correctement leur étiquette pour bien les sélectionner.

Ce livret a pour objectif de vous aider à mieux identifier ces produits (boissons végétales, yaourts végétaux, fromages vegan, bonbons, etc.) et à faire des choix adaptés à votre alimentation, en tenant compte de votre maladie et des recommandations de votre équipe médicale. Au moindre doute, demandez avis à votre diététicien(ne) référent(e).

Ce livret est issu d'une réflexion collective menée lors des Journées Diététiques de la SFEIM par des diététiciennes spécialisées dans la prise en charge des maladies héréditaires du métabolisme.

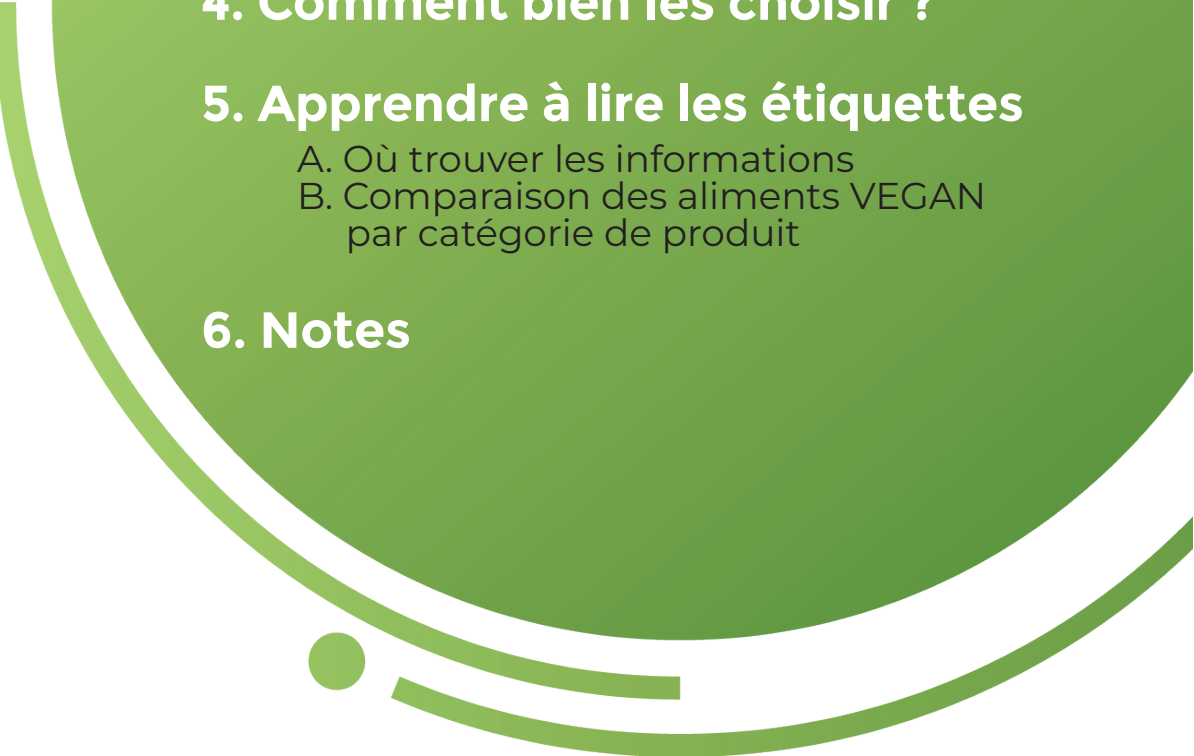


Ce livret a été rédigé par le groupe de travail composé de :

- **Claire BELLOCHE**
Diététicienne nutritionniste
Hôpital Necker-Enfants Malades, AP-HP - Paris
- **Lucie BOWMAN**
Diététicienne nutritionniste
Hôpital Gui de Chauliac - Montpellier
- **Sabine DEWULF**
Diététicienne nutritionniste
Chargée de mission diététique et ETP,
Filière G2m - Paris
- **Nathalie TRESSEL**
Diététicienne nutritionniste
Hôpital Bretonneau - Tours
- **Joelle WENZ**
Diététicienne nutritionniste
Hôpital Bicêtre, AP-HP - Paris



SOMMAIRE

- 1. Qu'est-ce qu'un aliment VEGAN ?**
 - 2. Où trouver des aliments VEGAN ?**
 - 3. Seuil protidique**
 - 4. Comment bien les choisir ?**
 - 5. Apprendre à lire les étiquettes**
 - A. Où trouver les informations
 - B. Comparaison des aliments VEGAN par catégorie de produit
 - 6. Notes**
- 
- 



1

QU'EST-CE QU'UN ALIMENT VEGAN ?

DÉFINITION :

Un **aliment VEGAN*** est un produit qui ne contient **aucune matière d'origine animale** et n'ayant pas nécessité l'utilisation d'agents techniques d'origine animale (ni lait, ni viande, ni poisson, ni œuf).

Ils sont **exclusivement composés de végétaux** et, selon leur composition, **leur teneur en protéine peut varier**.



Aliments VEGAN et alimentation hypoprotidique* :

L'industrie agro-alimentaire développe de plus en plus d'aliments VEGAN. **Certains pourront être introduits dans votre alimentation** thérapeutique contrôlée en protéines.

** Une alimentation hypoprotéinée peut entraîner des carences en vitamines et minéraux chez l'enfant comme chez l'adulte.
Par exemple : chez la femme enceinte, une carence en vitamine B12 comporte des risques pour le développement fœtal.
Demandez conseil à votre médecin ou diététicien(ne).*

2

OÙ TROUVER DES ALIMENTS VEGAN ?



Grande distribution

Magasins bio

Sites de vente
par internet



3

SEUIL PROTIDIQUE

Dans le cadre de votre alimentation thérapeutique contrôlée en protéine, il est essentiel pour vous de **respecter votre tolérance protidique spécifique** prescrite par votre équipe médicale.

En fonction de leur teneur en protéine, les aliments VEGAN peuvent être classés en **3 catégories** :

< 0.5 g de protéine / 100 g d'aliments
peut être consommé sans restriction



0.5 - 1 g de protéine / 100 g d'aliments
à prendre en compte dans le calcul
des protéines par jour



> 1 g de protéine / 100 g d'aliments
à discuter avec votre diététicien(ne)
qui vous indiquera la conduite à tenir



4

COMMENT BIEN LES CHOISIR ?

Actuellement, **seulement certains substituts** de yaourts végétaux, jus végétaux et substituts de fromages végétaux sont **compatibles avec une alimentation contrôlée en protéines** (sur validation de votre diététicien(ne) référent(e)).

Toutefois, **tous les végétaux et aliments VEGAN ne sont pas équivalents.**

Certains contiennent des quantités trop importantes de protéines ne permettant pas de les intégrer dans votre alimentation. Il faut donc **privilégier les aliments contenant des végétaux à faible teneur en protéines.**

Aliments ou végétaux à faible teneur en protéines

Boissons, substituts de laitage, de crème, glace, bonbons, **à base d'avoine, d'amande, coco, riz**

Amidon de toutes les farines

Tapioca



Aliments ou végétaux à haute teneur en protéines

Soja (Miso, tempeh, tofu, graines de soja, protéine de soja texturé...)

Seitan

Céréales : blé, seigle, orge, quinoa, avoine... et tous les produits qui en dérivent

Légumes secs : lentilles, pois chiches, pois cassés, fèves, haricots secs, ...

Fruits oléagineux : noix, cacahuètes, amandes, noisettes, pistaches, noix de coco, graines de tournesol, de chanvre, de chia...

Boissons végétales **à base de noisettes et/ou de châtaignes** (en fonction de la composition en protéines)

Spiruline

5

APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES

A. OÙ TROUVER LES INFORMATIONS ?

Pour connaître la teneur en protéine d'un aliment, **référez-vous** toujours au **tableau des valeurs nutritionnelles** et à la **liste des ingrédients**.



Au moindre doute,
demandez à votre diététicien(ne)
réfèrent(e)

Exemple d'un aliment VEGAN (substituts de fromage)
que vous pouvez consommer

VALEURS NUTRITIONNELLES

	POUR 100 g	PAR TRANCHES (20g)***	% AR* PAR TRANCHE**
ÉNERGIE	1190 kJ/285 kcal	238 kJ/57 kcal	3%
LIPIDES	23 g	4,6 g	7%
- DONT ACIDES GRAS SATURÉS	21 g	4,2 g	21%
GLUCIDES	20 g	4,0 g	2%
- DONT SUCRE	0 g	0 g	0%
PROTÉINES	0 g	0 g	0%
SEL	2,3 g	0,5 g	8%
VITAMINES	POUR 100 g	PAR TRANCHE (20 g)	% VNR** PAR TRANCHE**
VITAMINES B12	2,5 µg (100% de VNR**)	0,5 µg	20%

*AR : APPORT QUOTIDIEN DE RÉFÉRENCE POUR UN ADULTE (8 400 kJ/2 000 kcal)

**VNR : VALEUR NUTRITIONNELLE DE RÉFÉRENCE SELON LE REGLDE L'EU 1159/2011.

***L'EMBALLAGE CONTIENT 10 TRANCHES DE 20g.



Liste des ingrédients :

Préparation alimentaire à base d'huile de noix de coco,
Eau, Huile de noix de coco (23 %), Amidon Modifié, amidon,
Sel marin, Saveur Cheddar, Extrait d'olive,
Colorants (Extrait de Paprika, Bêta-Carotène), Vitamine B12.



Cet aliment ne contenant pas de protéines,
il peut être consommé librement.

5

APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES

Exemple d'un aliment VEGAN (substitut de saucisse) contenant une quantité trop importante de protéines

Tableau des valeurs nutritionnelles

	100 g	Pour 2 saucisses	% des AR*
Énergie (kJ)	1 097 kJ	768 kJ	9 %
Énergie (kcal)	264 kcal	185 kcal	9 %
Matières grasses	20 g	14 g	20 %
dont acides gras saturés	1.4 g	1.0 g	5 %
Glucides	4.0 g	2.8 g	1 %
dont sucres	2.2 g	1.5 g	2%
Fibres	2.1 g	1.5 g	0 %
Protéines	16 g	11 g	22 %
Sel	1.3 g	0.91 g	15 %



Liste des ingrédients :

Ingrédients : Eau, huile de colza, **GLUTEN DE BLÉ 12,9 %**, **BLANC D'ŒUF* en poudre 4,2 %**, gélifiants : méthylcellulose, **farine de graines de caroube** ; Arômes naturels, sel, vinaigre d'alcool, **isolat de protéines de pois 0,9 %**, épices, épaississant : gomme xanthane, stabilisant : gomme guar, tomate en poudre, amidon de BLÉ, antioxydant : ascorbate de sodium, panais, extrait d'épices, poireau, colorant : lycopène.

*ŒUFS de poules élevées au sol.

Peut contenir : SOJA, LAIT



Cet aliment est nommé « VEGGIE » mais contient une **quantité trop importante de protéines** (16 g/100 g) comme l'indique la **présence de certains végétaux à haute teneur en protéines** dans la liste d'ingrédients.



5

APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES

B. COMPARAISON DES ALIMENTS VEGAN PAR CATÉGORIE DE PRODUIT

Pour vous aider dans votre choix, vous pouvez retrouver ci-dessous des **tableaux comparatifs de produits VEGAN** disponibles dans le commerce. Ils présentent les **aliments que vous pouvez intégrer ou non dans votre alimentation**. Pour chaque catégorie, un **produit d'origine animale** équivalent est proposé **à titre de repère**.

Substituts de yaourts et desserts

	Produits VEGAN		Produit d'origine animale
	Brassé nature au lait de coco (1 pot = 100 g) 	Dessert soja nature (1 pot = 100 g) 	Yaourt nature au lait de vache (1 pot = 125 g) 
Ingrédients	Lait de coco allégé 89 % (eau, extrait de noix de coco), amidon modifié, protéines de pois , citrates de calcium, sel, ferments.	Jus de soja 98 %, épaississant : pectine, sels de calcium, arôme naturel, vitamine D, ferments.	Lait partiellement écrémé à 1 % Mat. Gr. (94,7 %) Lait écrémé concentré en poudre (5,2 %), ferments lactiques (lait)
Calories (pour 100 g)	75 kcal	42 kcal	66 kcal
Protéines	0,6 g / 100 g 0,6 g / pot	4,3 g / 100 g 4,3 g / pot	3,6 g / 100 g 4,5 g / pot
Lipides (pour 100 g)	4,9 g	2,4 g	3,5 g
Glucides (pour 100 g)	7 g	0 g	4,9 g
Calcium (pour 100 g)	120 mg	120 mg	135,2 mg

Les ingrédients à haute teneur en protéines sont **indiqués en bleu**.



À consommer sans restriction



À intégrer dans votre calcul de protéines journalier



Ne pas consommer sans l'avis de votre diététicien(ne)

5

APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES

Substituts de boissons lactées

	Produits VEGAN			Produit d'origine animale
	Boisson végétale coco (1 verre = 200 ml)  	Boisson végétale Soja (1 verre = 200 ml)  	Boisson végétale amande (1 verre = 200 ml)  	Lait de vache demi-écrémé (1 verre = 200 ml)  
Ingrédients	Eau, noix de coco 5,4 %, sucre de canne non raffiné, stabilisants : gomme guar, gomme xanthane ; arôme naturel de coco, sel marin	Tonyu (eau, fèves de soja 8 %)	Eau, amandes 7 %, sucre de canne non raffiné, maltodextridine de maïs, arôme naturel d'amande, sel marin	Lait de vache demi écrémé, vitamine D
Calories (pour 100 g)	24 kcal	43 kcal	61 kcal	45 kcal
Protéines	<0,5 g / 100 g <0,5 g / verre	3,9 g / 100 g 7,8 g / verre	1,2 g / 100 g 2,4 g / verre	3,2 g / 100 g 6,4 g / verre
Lipides (pour 100 g)	1,6 g	2,6 g	4 g	1,5 g
Glucides (pour 100 g)	2,4 g	0,7 g	4,5 g	4,8 g

Les ingrédients à haute teneur en protéines sont **indiqués en bleu**.



À consommer sans restriction



À intégrer dans votre calcul de protéines journalier



Ne pas consommer sans l'avis de votre diététicien(ne)

5

APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES

Substituts de steak haché

	Produits VEGAN		Produit d'origine animale
	Galette végétale (1 portion = 85 g) 	Galette de soja (1 portion = 100 g) 	Steak haché pur boeuf 15 % de MG (1 portion = 100 g) 
Ingrédients	Protéines de pois texturées réhydratées, protéine de féverole texturées réhydratées, huile de tournesol, gluten de blé , amidon de maïs, concentré de tomate, tapioca, farine de lin , sel marin, poudre d'oignon grillé, extrait de levure, paprika fumé, poivre	Farine protéique de soja réhydratée 63,6 %, tomates concassées 17 % (tomates, jus de tomates), poivrons rouges, verts et jaunes 12 %, huile de tournesol, fibres de soja, ail, jus concentré de poivrons rouges, sel, gélifiant : méthylcellulose, jus concentré de citron, sucre, origan, poivre	100 % viande bovine
Calories (pour 100 g)	320 kcal	163 kcal	207 kcal
Protéines	20 g / 100 g 17 g / portion	15,5 g / 100 g 15,5 g / portion	18 g / 100 g 18 g / portion
Lipides (pour 100 g)	19 g	8,5 g	15 g
Glucides (pour 100 g)	14 g	3,5 g	0 g



Les galettes végétales du commerce, souvent utilisées comme substituts de viande ou de poisson, contiennent généralement une quantité trop importante de protéines. Elles ne peuvent donc pas être intégrés à votre alimentation.

Les ingrédients à haute teneur en protéines sont **indiqués en bleu**.



À consommer sans restriction



À intégrer dans votre calcul de protéines journalier



Ne pas consommer sans l'avis de votre diététicien(ne)

5

APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES

Substituts de fromage

	Produits VEGAN		Produit d'origine animale
	Tranches végétales saveur Emmental (1 tranche = 20 g)  	Râpé végétal (1 portion = 30 g)  	Emmental râpé (1 portion = 30 g)  
Ingrédients	Eau, Huile de noix de coco (23 %), Amidon modifié, Amidon, Sel marin, Dextrose, Saveur Emmental, Extrait d'olive, Colorant (Bêta-Carotène), Vitamine B12	Lait de coco, amidon de pomme de terre, huile de coco, tapioca, protéine de pois , sel, arôme naturel de levure, acide lactique, curcuma	Lait , sel, ferments lactiques, présure
Calories (pour 100 g)	300 kcal	306 kcal	369 kcal
Protéines	<0,1 g / 100 g 0 g / tranche	3 g / 100 g 0,9 g / portion	27 g / 100 g 8,1 g / portion
Lipides (pour 100 g)	23 g	23,3 g	29 g
Glucides (pour 100 g)	24 g	20 g	<0,5 g
Sel (pour 100 g)	2 g	1,3 g	0,7 g

Les ingrédients à haute teneur en protéines sont **indiqués en bleu**.



À consommer sans restriction



À intégrer dans votre calcul de protéines journalier



Ne pas consommer sans l'avis de votre diététicien(ne)

5

APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES

Substituts de fromage à tartiner

	Produits VEGAN		Produit d'origine animale
	fromage crémeux végétal  	A tartiner végétal ail et fines herbes, lait d'amande  	fromage ail et fines herbes (au lait de vache)  
Ingrédients	Eau, huile de noix de coco (20 %), amidon modifié, sel de mer, amidon, Fibres d'agrumes, Sirop de glucose, poudre d'ail, herbes, poudre d'épinards, correcteur d'acidité : glucono delta lactone, arômes, extrait d'olive, colorant : bêta-carotène, vitamine B12.	64 % préparation d'amandes (eau, purée d'amande 16 %), eau, huile de colza, fibre de chicorée, fécule de pomme de terre, ail et fines herbes, jus de citron concentré, sel, arômes naturels d'ail et de persil, arôme naturel, poivre. Peut contenir des traces de LAIT et d'autres FRUITS A COQUE.	Fromage frais , ail (2,5 %), sel, arôme naturel d'ail, fines herbes (0,4 %) (persil, ciboulette).
Calories (pour 100 g)	291 kcal	225 kcal	241 kcal
Protéines	0,5 g / 100 g	4,6 g / 100 g	5,6 g / 100 g
Lipides (pour 100 g)	29 g	19 g	23 g
Glucides (pour 100 g)	5,3 g	7,4 g	3 g
Sel (pour 100 g)	1 g	1 g	1,2 g



Un substitut de fromage végétal peut contenir une même quantité de protéines qu'un fromage au lait de vache.

Les ingrédients à haute teneur en protéines sont **indiqués en bleu**.



À consommer sans restriction



À intégrer dans votre calcul de protéines journalier



Ne pas consommer sans l'avis de votre diététicien(ne)

5

APPRENDRE À LIRE LES ÉTIQUETTES

Bonbons

Produits VEGAN		Produit d'origine animale	
	Bonbons dragéifiés  	Bonbon cola vegan  	Bonbon cola avec gélatine  
Ingrédients	Sucre ; sirop de glucose ; amidon ; acidifiants : acide citrique, acide malique ; correcteurs d'acidité : citrate monosodique, malate de sodium ; arômes ; colorants : curcumine, bleu patenté V, charbon végétal, carotènes végétaux, anthocyanes ; agent d'enrobage : cire de carnauba	Sirop de glucose ; sucre de canne ; gélifiant (pectines) ; acidifiant (acide citrique) ; arôme naturel d'agrumes ; sirop de sucre caramélisé, agent d'enrobage (cire de carnauba) ; huile de tournesol	Sirop de glucose ; sucre ; gélatine ; dextrose ; acidifiant : acide citrique ; sirop de caramel ; arôme ; huile de tournesol ; agent d'enrobage : cire d'abeille blanche et jaune.
Calories (pour 100 g)	370 kcal	324 kcal	332 kcal
Protéines	0,5 g / 100 g	0 g / 100 g	6,6 g / 100 g
Lipides (pour 100 g)	0,5 g	0 g	0,5 g
Glucides (pour 100 g)	92 g	81 g	75 g
Sel (pour 100 g)	0,12 g	0,66 g	0,03 g

Les ingrédients à haute teneur en protéines sont **indiqués en bleu**.



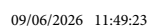
À consommer sans restriction



À intégrer dans votre calcul de protéines journalier



Ne pas consommer sans l'avis de votre diététicien(ne)

[illegible]

NOTES

[illegible]

