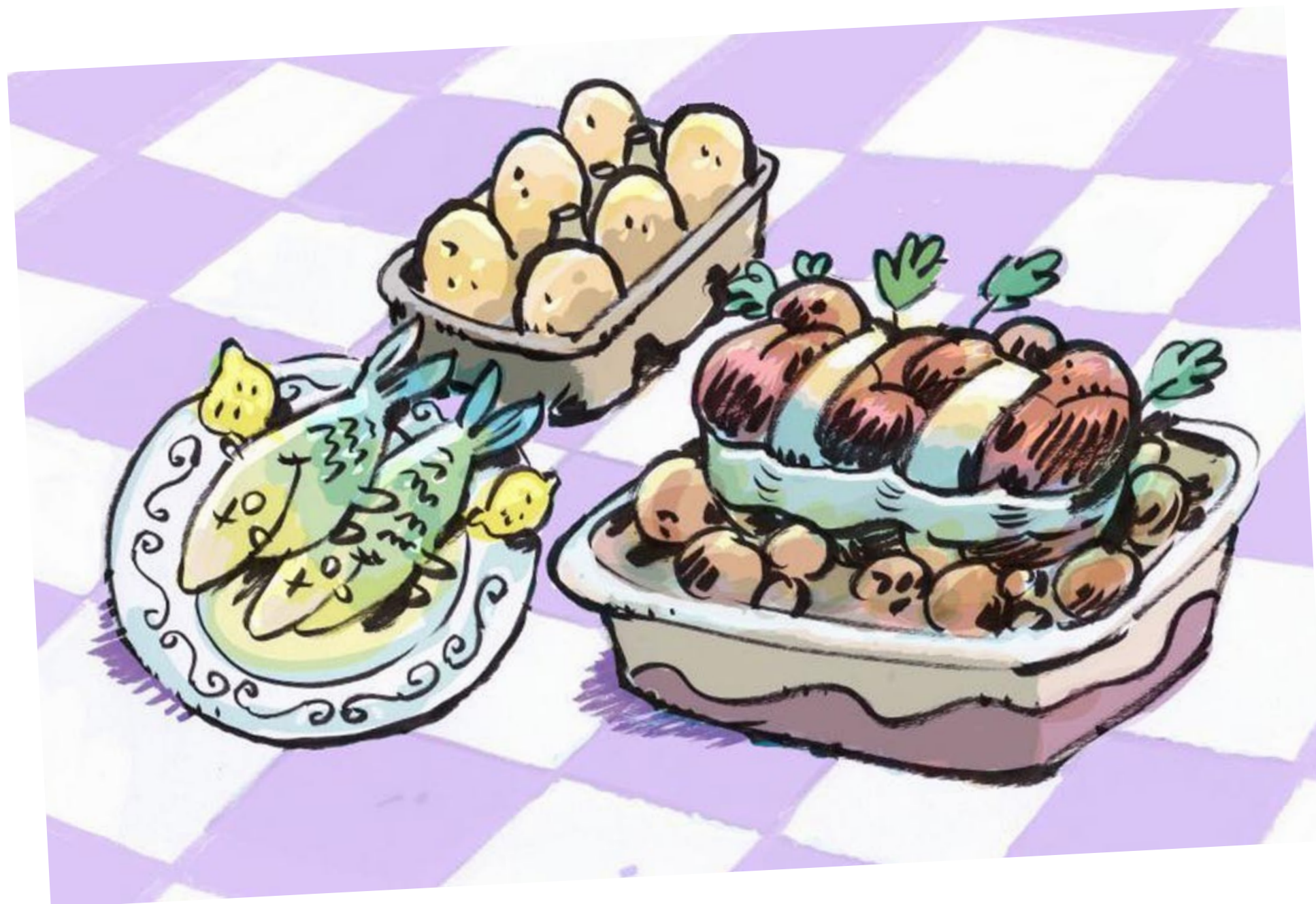


Les viandes, les poissons, les oeufs

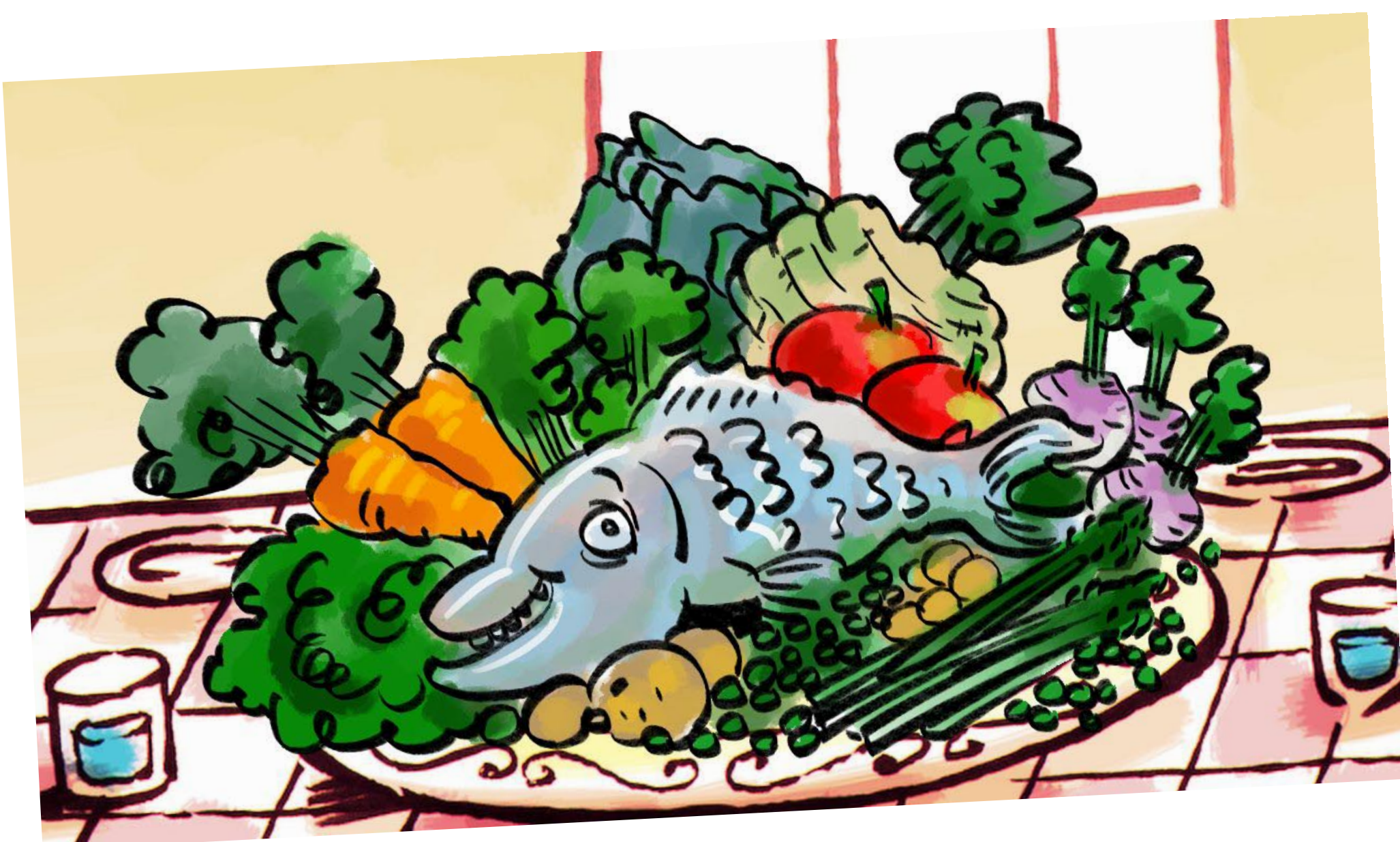
Sources de protéines



La viande, le poisson
ou les oeufs permettent
à nos muscles de se développer.

Ils nous offrent la possibilité de lutter
contre la fatigue, préparent notre organisme
à lutter contre les infections.

L'important c'est d'en
consommer modérément,
et de les accompagner de légumes
dans une plus grande quantité.



Préférons les viandes
blanches pauvres en
graisse donc en lipides comme le
poulet ou encore le poisson riche en iode.