

DIMINUER SA CONSOMMATION DE VIANDE OU MEME ARRETER !

POURQUOI

La production et la consommation de viande engendrent des déchets invisibles au quotidien, mais qui ont de terribles répercussions :

- ⇒ Impact sur l'**environnement** (gaz à effet de serre, souillage de l'eau...)
- ⇒ Mais aussi sur la **santé** (antibiotiques, diabète, cancers, maladies cardio-vasculaires...)

AVANTAGES

- ⇒ La viande a un **coût** assez élevé qui pourra donc être investi dans autre chose.
- ⇒ Cela vous conduira à la découverte de d'**aliments** trop souvent **oubliés**.
- ⇒ Et vous poussera à en apprendre un peu plus sur la **nutrition**, ce qui vous donnera un atout considérable pour prendre soin de votre santé.

COMMENT FAIRE

Tous les nutriments nécessaires à notre santé sont largement présents dans les végétaux :

- ⇒ **Protéines** : légumineuses, céréales complètes, oléagineux...
- ⇒ **Fer** : légumineuses, légumes à feuilles vertes, chocolat...
- ⇒ **Oméga 3** : huile de colza ou lin (non cuites !) et oléagineux

Tout le reste est en majorité apporté par les végétaux (fibres, vitamines....)

