



La viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout?

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

La viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout?

Jean-Michel Lecerf

La viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout? Jean-Michel Lecerf

 [Télécharger La viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas ...pdf](#)

 [Lire en ligne La viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pa ...pdf](#)

Téléchargez et lisez en ligne **La viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout?** Jean-Michel Lecerf

128 pages

Présentation de l'éditeur

Les Français sont de gros mangeurs de viande. Ils en ont consommé près de 89 kg/personne en 2011, contre une moyenne mondiale de 42 kg. Longtemps jugée indispensable pour une bonne santé, l'alimentation carnée est désormais accusée de nombreux maux : au moment où l'élevage apparaît comme l'une des causes du changement climatique, faut-il continuer à manger de la viande ? Quels sont alors les risques de carence et comment peut-on les éviter ? La consommation de viande a des effets sur notre santé : elle peut entraîner des problèmes cardio-vasculaires, d'obésité, de diabète, d'hypertension artérielle et accroître ainsi le risque d'apparition de cancers (notamment du côlon). Pour autant, la viande apporte des éléments, en particulier des protéines, qui sont indispensables à la bonne santé de nos organismes. Si le Dr Lecerf nous recommande d'augmenter fortement les apports de protéines d'origine végétale, il nous alerte aussi sur les risques de carences et nous explique comment équilibrer au mieux nos menus. Finalement, l'ouvrage fait le point sur une question aujourd'hui controversée en remettant le plaisir et le bon sens au coeur de notre alimentation.

Biographie de l'auteur

Le Dr Jean-Michel Lecerf, spécialiste en endocrinologie et maladies métaboliques (diabète, cholestérol et obésité), se consacre à la nutrition depuis 30 ans. Il dirige actuellement le service de nutrition à l'institut Pasteur de Lille. Il est l'auteur de très nombreuses publications scientifiques et de plusieurs ouvrages grand public.

Download and Read Online **La viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout?** Jean-Michel Lecerf
#64Z7KJ3HPVG

Lire La viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout? par Jean-Michel Lecerf pour ebook en ligneLa viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout? par Jean-Michel Lecerf Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres La viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout? par Jean-Michel Lecerf à lire en ligne.Online La viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout? par Jean-Michel Lecerf ebook Téléchargement PDFLa viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout? par Jean-Michel Lecerf DocLa viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout? par Jean-Michel Lecerf MobipocketLa viande Un peu, beaucoup, passionnément ou pas du tout? par Jean-Michel Lecerf EPub

64Z7KJ3HPVG64Z7KJ3HPVG64Z7KJ3HPVG