

Nom : Choire

Prénom : Léa

Pseudo : Bidoche

RECIDIVISTE
↳ *Toute l'année*

*Son complice favori :
Pierre Leboeuf*

Notes :

Peut se faire mariner pendant des heures.

De nature tendre.

Aime rester au frais.

Consommée crue, cuite, hachée ou grillée.

Signes particuliers :

De teinte rouge, elle peut passer au bleu.

Elle a la cote !

La viande apporte à notre organisme des éléments indispensables à son bon fonctionnement.

- La viande contribue à l'équilibre alimentaire. Généralement accompagnée de légumes et de féculents, elle participe à la structuration de vos repas.
- Le Programme National Nutrition Santé (PNNS) recommande de consommer de la viande, du poisson ou des œufs, une à deux fois par jour et en alternance.
- La taille moyenne d'une portion de viande consommée par les Français (viande cuite) est de 127 g pour les hommes et 109 g pour les femmes.

Membre actif de la bande

