

# ABATS (rognons, foie, langue...)

**AVANTAGES.** source de protéines (peu). Le foie et les rognons sont très riches en vitamines A, B3, B9, B12, ainsi qu'en minéraux: fer, Zinc, et sélénium.

**INCONVÉNIENTS:** teneur élevée en cholestérol et en acide urique