

# BŒUF

**AVANTAGES:** le bœuf est riche en protéine de qualité. Il est une source majeure de fer bien assimilé. Il apporte des vitamines B 3 et B 12 du zinc et du sélénium.

**INCONVÉNIENTS:** ses graisses sont constituées pour moitié d'acides gras saturés. Manger beaucoup de viande bœuf grillé peut favoriser le cancer du colon.