

Le fromage est-il le diable ?



*Trop gras, trop salé, **trop acide***



IFS NM

Pendant des siècles, des populations ont eu des alimentations **très acidifiantes**

sans problèmes métaboliques significatifs

Diaboliser le fromage, c'est confondre physiologie et peurs nutritionnelles



Mongols

Viande • Produits laitiers •
Peu de végétaux




Inuits

Poissons et viandes




Massai

sang, lait



Un aliment **acidifiant**,
pris isolément,
ne peut pas
déséquilibrer un
organisme en bonne
santé.



— Suivez l'IFSNM
Contact@ifsnm.fr

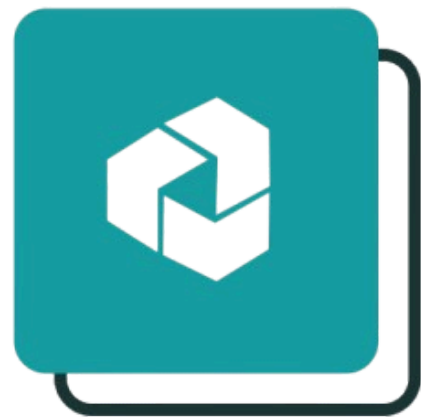
**La charge acide
alimentaire,
n'a de sens que
replacée dans un mode
de vie global.**

Le fromage est un **levier simple**
pour couvrir vos **besoins en**
calcium

indispensables au bon
fonctionnement du **cœur** et à la
solidité du squelette

Ni ange, ni diable : juste une question de dose.





IFSNM

Formations en nutrition et micronutrition

Spécialiste des
professionnels de santé

www.ifnsm.fr

contact@ifnsm.fr