

03 La viande au point de vue de l'alimentation particulière

La viande, proprement dite, c'est-à-dire la chair musculaire des animaux supérieurs, mammifères et oiseaux, est l'aliment par excellence ; il développe au plus haut degré les forces musculaires de l'homme et, à poids égal, lui fournit une alimentation beaucoup plus réparatrice que celle que lui donnerait toute autre substance. La raison en est facile à comprendre : il y a identité presque complète de composition entre la chair musculaire des grands animaux et la chair musculaire de l'homme.

[afficher le dossier complet \(fichier pdf\)](#)