

Il y a deux familles d'aliments dont le rôle est de bâtir nos os et nos muscles :

- la famille des produits laitiers
- la famille des viandes, poissons, œufs

Par exemple, quand on se casse un os, on peut le réparer à condition de consommer les aliments de la famille des produits laitiers.

Dans les produits laitiers, il y a beaucoup de calcium qui permet aux os de grandir et d'être solides.

Les aliments de la famille des viandes, poissons et œufs permettent de développer les muscles.

Tous les aliments de ces deux familles sont les ALIMENTS BÂTISSEURS.