



# L'Homme est-il vraiment fait pour manger de la viande ?

Les carnivores sont pourvus de longues dents acérées et pointues, de grandes canines, et de griffes pour leur permettre de déchiqueter la chair de leurs proies. Chez l'humain, les incisives sont remarquablement développées, les canines réduites et les molaires ont une large surface plate pour mastiquer les aliments. La mâchoire d'un carnivore se déplace uniquement de bas en haut, afin de déchiqueter et de mordre la viande. La mâchoire de l'humain se déplace latéralement pour broyer.

La salive des carnivores est acide et prévue pour la digestion des protéines animales ; elle ne contient pas de ptyaline, une enzyme qui assure la digestion des amidons. La salive des humains, au contraire, est alcaline et contient de la ptyaline pour digérer les amidons.

Les intestins des carnivores mesurent trois fois la longueur de leur tronc ; ils sont très courts afin que la chair soit absorbée et expulsée avant de se putréfier et de produire des toxines. Les humains possèdent des intestins 12 fois la longueur de leur tronc et ils sont destinés à conserver les aliments plus longtemps afin que tous les éléments nutritifs puissent en être extraits.

Le foie d'un carnivore est capable d'éliminer dix à quinze fois plus d'acide urique que le foie d'un non-carnivore. Le foie d'un humain ne parvient à éliminer que de petites quantités d'acide urique, une substance produite par la viande, extrêmement toxique, pouvant perturber complètement l'organisme. Contrairement aux carnivores, l'humain ne dispose pas de l'urase, une enzyme permettant de décomposer l'acide urique.

## Quelques idées de plats végétariens riches en protéines...

### Salade boulghour et légumes

Boulghour, petits dés de courgette, choux vert, carottes, persil, huile de sésame, vinaigre balsamique et une pointe de persil ! A mélanger joyeusement !

### Galettes végétaliennes à l'indienne

Tofu, coulis de tomate, flocons de céréales, courgettes râpées, curry, ail, persil, oignon... L'atout de ce plat végétalien : la diversité et la saveur !

### Caviar d'aubergines

Chair d'aubergines, oignons blancs, persil, ail, jus de citron, huile d'olive... Après avoir fait cuire les aubergines, les mixer en purée avec le reste des ingrédients, mettre au frais pour obtenir un délicieux caviar végétarien !

### Couscous végétarien !

Semoule, pois chiches, raisins secs, navets, carottes, tomates, céleri, oignons, ail, huile d'olive, beurre végétal, coriandre, curcuma, sel et gros poivre... Régali garanti !

### Le guacamole !

Avocats, tomates, oignons, ail, Tabasco, coriandre, persil et...Tortillas de maïs. Une entrée riche en vitamines et typiquement végétarienne !

### Moussaka végétarienne

Faire une moussaka en cuisant et hachant des aubergines, un oignon, un steak végétal, des tomates, de la levure de bière, de l'huile d'olive, un peu de farine, une noix de muscade... A table !