

AVOCAT



AVANTAGES: source de vitamine B9, vitamine A, B6, C, E potassium, fer et magnésium.

INCONVÉNIENTS: forte teneur en calories

ASPERGE

AVANTAGES: vitamine B9, potassium, les tiges sont riches en fibres.

INCONVÉNIENTS: les purines qu'elles contiennent peuvent déclencher un accès de goutte.

ARACHIDE

AVANTAGES: source de graisse mono-saturées (aide à faire baisser le mauvais cholestérol) apporte potassium, thiamine, niacine, vitamine E, phosphore, magnésium, cuivre, sélénium et zinc.

INCONVÉNIENTS: provoque des allergies

ANANAS

AVANTAGES: riche en vitamine C, B6, acide folique, fer, et manganèse

INCONVÉNIENTS: renferme de la broméline, une enzyme causant des dermatites chez les sujets sensibles

ALCOOL

AVANTAGES: consommé avec modération augmente le bon cholestérol et ralentit la formation des caillots, diminuant le risque d'infarctus. Protège de la démence sénile. À petite dose, stimule l'appétit et favorise la digestion

INCONVÉNIENTS: saute d'humeur, agressivité et dépendance A forte dose, risque de cancer, maladie cardiaque et hépatique

AIL



AVANTAGES: empêche la formation des caillots. Prévient et combat certains cancers..Antivirales et antibactériens. Soulage la congestion nasale

INCONVÉNIENTS: mauvaise haleine, consommé cru, il se digère difficilement. Le contact direct irrite la peau et les muqueuses.

AGNEAU

AVANTAGES: excellentes sources de protéines de vitamine B, de fer et de zinc.

INCONVÉNIENTS: certains morceaux sont gras.

ABRICOT

AVANTAGES: riche en beta-carotène, potassium peu calorique. les abricots sec sont riches en fibres

INCONVÉNIENTS: les abricots sec collent aux dent et peuvent provoquer des caries.

ABATS (rognons, foie, langue...)

AVANTAGES. source de protéines(peu). Le foie et les rognons sont très riches en vitamines A, B3, B9, B12, ainsi qu'en minéraux: fer, Zinc, et sélénium.

INCONVÉNIENTS: teneur élevée en cholestérol et en acide urique

MELON JAMBON AU BASILIC 119 calories

Cuisson: 10 Minutes

4 personnes :

1 beau melon

12 tranches de jambon serrano(220 g)

Basilic frais

1. Mettez le melon bien emballé au réfrigérateur 1 heure avant de servir.

2. Lavez et séchez le melon et coupez-le en rondelles épaisses en laissant la peau. Retirez les fils et les graines du centre.

3. Sur chaque assiette disposez les tranches de jambon coupées en deux en couronne et posez au centre une rondelle de melon. Décorez de demi-tranches.

JE VEUX SAVOIR: le melon est une excellente source de beta-carotène quand sa chair est orange vif. Il est riche en potassium et en fibres