

# ENDIVE

**AVANTAGES:** peu énergétique, bonne source de fibres et d'acide folique

---

# EDULCORANTS

**AVANTAGES:** ont un pouvoir sucrant élevé pour une faible valeur calorique. Peuvent remplacer le sucre chez les diabétiques N'entraîne pas de caries

**INCONVÉNIENTS:** les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent discuter de l'usage des édulcorants avec leur médecin L'aspartame est à proscrire chez les personnes atteintes de phényl cétonurie

---

# DATTE

**AVANTAGES:** excellente source de potassium, bonne source de fer et de vitamine B3 et B6. Riche en fibres

**INCONVÉNIENTS:** sa richesse en sucre et sa texture collante peuvent favoriser la carie dentaire

---

# CRUSTACÉS ET FRUITS DE MER

**AVANTAGES:** renferme des protéines de qualité et peu de graisses Excellente source de minéraux (calcium, iode, fer, zinc et autres) Bonne source de vitamines du groupe B

**INCONVÉNIENTS:** certains renferment beaucoup de cholestérol, s'altèrent vite et peuvent être contaminés par des germes présent dans l'eau Peuvent provoquer des réactions allergiques

---

## COURGETTES

**AVANTAGES:** peu calorique, riche en vitamine C et bêta-carotène, ainsi qu'en acide folique et en potassium

---

## CONCOMBRE

**AVANTAGES:** peu calorique, rafraîchissant

**INCONVÉNIENTS:** parfois mal toléré

---

# COING

**AVANTAGES:** source de vitamine C, de fer et de potassium, riche en pectine, une fibre soluble.

**INCONVÉNIENTS:** souvent cuit avec beaucoup de sucre pour neutraliser son acidité. Les graines renferment un composé cyanuré.

---

# CITRON

**AVANTAGES:** excellente source de vitamine C et de bioflavonoïdes

**INCONVÉNIENTS:** le zeste renferme une huile irritante, est souvent traité avec des fongicides et des pesticides.

---

# CHOCOLAT

**AVANTAGES:** a parfois un effet dopant ou euphorisant, renferme des antioxydants (fèves)

**INCONVÉNIENTS:** riche en calories et en matières grasses, peut déclencher migraine chez des sujets sensibles.

---

# BEURRE ET MARGARINE

**AVANTAGES:** rehausse la saveur, la texture et le moelleux des aliments cuits Bonnes sources de vitamine A et D . La margarine à base d'huile polyinsaturée contient des acides gras et de la vitamine E Les margarines qui renferment des phytostérols peuvent faire baisser le taux de cholestérol

**INCONVÉNIENTS:** riche en lipides qui, en cas d'excès, augmente le risque d'obésité, de cancer et d'autres maladies Le beurre renferme des graisses saturées qui augmente le risque de maladie cardiaque. Les margarines solide à base d'huiles hydrogénée renferment des acides gras qui élèvent le taux de cholestérol dans le sang.