

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.