

# PAMPLEMOUSSE

**AVANTAGES:** riche en vitamine C et en potassium. La rose et le rouge contiennent du lycopène et du bêta-carotène, puissants antioxydants. Peu calorique. Ses bioflavonoïdes protègent des contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

**INCONVÉNIENTS:** peut déclencher des réactions allergiques chez les sujets sensibles aux agrumes. Le jus de pamplemousse modifie l'efficacité de certains médicaments.

---

# PAIN

**AVANTAGES:** bonne source de glucides complexes (amidon), riche en vitamines du groupe B. Le pain complet est riche en magnésium et en fer.

**INCONVÉNIENTS:** renferme souvent beaucoup de sel et du gluten.

---

# ORANGE

**AVANTAGES:** excellente source de vitamines C. Bonne source d'acide folique, de thiamine et de potassium.

**INCONVÉNIENT:** peut déclencher des réactions allergiques chez des sujets sensibles.

---

## OEUF

**AVANTAGES:** excellente source de protéines, de vitamine A, de vitamine du groupe B et D, de zinc et de fer. Renferme des antioxydants comme la lutéine et la zeaxanthine.

**INCONVÉNIENTS :** le jaune est riche en cholestérol, le blanc peut causer des allergies.

---

## NOIX DE COCO

**AVANTAGES:** bonne source de fer et de fibres.

**INCONVÉNIENTS:** riche en graisses saturées et en calories.

---

## NECTARINE

**AVANTAGES:** riche en bêta-carotène, vitamine C et potassium. Bon apport de pectine

**INCONVÉNIENTS:** l'amande des noyaux est toxique.

---

# NAVET

**AVANTAGES:** riche en vitamines C, calcium et potassium. Bonne source de fibres; peu calorique. Peut protéger de certains cancers.

**INCONVÉNIENTS:** parfois mal supporté. Renferme des substances qui inhibent la sécrétion des hormones thyroïdienne.

---

# MYRTILLE

**AVANTAGES:** excellente source d'antioxydants, bonne source de fibres. Contient de la vitamine C et du fer. Ces anthocyanines contribueraient à prévenir les maladies cardio-vasculaires, le cancer et les pertes de mémoire.

**INCONVÉNIENT:** peu déclencher des réactions allergiques.

---

# MURE

**AVANTAGES:** riches en fibres, bonne source de vitamine C et de bioflavonoides. Contient des anthocyanines, bioflavonoides qui réduiraient le risque de cancer et de maladies cardiaques, et de l'acide ellagique, doté de vertu anticancérogène.

**INCONVÉNIENTS:** ses salicylates peuvent déclencher une réaction d'intolérance chez les personnes sensibles à l'aspirine.

---

# MIEL



**AVANTAGES:** source rapide d'énergie, donne du goût aux aliments et aux boissons.

**INCONVÉNIENTS:** a volume égale le miel apporte plus de calories que la sucre.