

# RADIS

**AVANTAGES:** vitamine C, pauvre en calories riche en fibres.

**INCONVÉNIENTS:** flatulences, ses salicylates peuvent produire des réactions chez les personnes allergiques à l'aspirine.

---

# QUINOA

**AVANTAGES:** glucides complexes, fibres, fer, magnésium, potassium, phosphore, Zinc et autres matériaux, vitamine du groupe B. Source de protéines de bonne valeur biologique.

**INCONVÉNIENTS:** rare et cher

---

# PRUNEAU

**AVANTAGES:** riche en fibres, bêta- carotène, potassium et fer. Soulage la constipation.

**INCONVÉNIENTS:** risque de caries

---

# POTIRON

**AVANTAGES:** riche en bêta- carotène, fer et de potassium, riche en fibres; peu calorique. Bonne source de protéines, de vitamines du groupe B et de fibres. Se conserve longtemps.

---

# PORC

**AVANTAGES:** riches en protéines de qualité, en vitamines et en minéraux riche en fer. Les morceaux maigres sont pauvres en lipides.

**INCONVÉNIENTS:** le jambon et la charcuterie de porc contiennent beaucoup de sel et aussi de gras.

---

# POMME DE TERRE

**AVANTAGES:** vitamines du groupe B, vitamine A, potassium et autres minéraux, fibres.

**INCONVÉNIENTS:** la pomme de terre qui germe ou qui verdit peut renfermer une dangereuse toxine, la solanine.

---

# POMME

**AVANTAGES:** peu calorique, riche en fibres solubles, en potassium et en flavonoïde antioxydant qui aident à faire baisser le cholestérol et à prévenir les maladies cardiovasculaires.

**INCONVÉNIENTS:** présence éventuelle de pesticides et de contaminants dans la peau.

---

# POIVRON

**AVANTAGES:** bêta-carotène et vitamines C, peu calorique.

---

# POISSON

**AVANTAGES:** riche en protéines, fer et autres minéraux. Renferme des acides gras oméga-3. Certains poissons sont riches en vitamine A.

**INCONVÉNIENTS:** certains poissons des BPC du mercure ou d'autres polluants.

---

# POIREAU

**AVANTAGES:** contient du fer et du calcium; peu calorique. Le vert est riche en acide folique.

**INCONVÉNIENTS:** flatulences et mauvaise haleine.