

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.