

# POIRE

**AVANTAGES:** bonne source de fibres alimentaires, contient de l'acide folique et de la vitamine C

**INCONVENIENTS:** certaines variétés peuvent devenir granuleuse et être moins bien tolérées.

---

# PIMENT

**AVANTAGES:** source de bêta-carotène et de vitamine C. Riche en bioflavonoïdes.

**INCONVENIENTS:** doit être manipulé avec soin pour ne pas irriter la peau et les yeux. Peut enflammer les hémorroïdes.

---

# PETIT POIS

**AVANTAGES:** vitamines B1, B3 et C, acide folique, potassium et fer, riche en pectine et autres fibres.

**INCONVENIENTS:** étant riches en purines, les petits pois sont à déconseiller aux personnes qui souffrent de la goutte.

---

# PÊCHE

**AVANTAGES:** bêta-carotène, vitamine C et potassium.

---

# PÂTES

**AVANTAGES:** source utile de glucides complexes, de protéines, de vitamines du groupe B et de potassium. Pauvres en graisses et en sodium.

---

# PAPAYE

**AVANTAGES:** riche en vitamine C, et de potassium, riche en acide folique et en bêta-carotène, attendrit la viande.

**INCONVENIENT:** provoque un dermatite chez les sujets sensibles.

---

# PANAIS

**AVANTAGES:** riches en fibres, assez peu calorique, savoureux substitut de la pomme de terre. Bonne source d'acide folique et de potassium.

---

# 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.