

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.

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.