

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 bioflavonoïdes. Contient des anthocyanines, bioflavonoïdes 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.

Mayonnaise sans oeuf

Ingrédients :

2 cs de lait concentré non sucré bien froid

1 petit suisse

2 cs de moutarde

huile

sel, poivre

jus de citron ou vinaigre

Préparation:

Mélangez 2 cs de lait concentré non sucré bien froid avec 1 petit suisse et 2 cs de moutarde.

Versez l'huile tout doucement en fouettant, salez, poivrez et relevez avec un peu de jus de citron ou du vinaigre.

Mayonnaise moins riche

Ingrédients:

2 jaunes d'œufs durs

2 cuillères à soupe de moutarde

200 g de fromage blanc

sel, poivre

ketchup ou vinaigre

fines herbes hachées

Préparation:

Ecrasez en pommade 2 jaunes d'œufs durs encore tièdes, avec 2 cs de moutarde. Incorporez-y peu à peu 200 g de fromage blanc maigre, en fouettant jusqu'à la consistance désirée. Salez, poivrez et ajoutez un peu de ketchup ou de vinaigre et les fines herbes.

LES CONSEILS DE NINA: Pour une mayonnaise plus légère, battez le blancs d'oeuf en neige ferme et incorporez-les à la mayonnaise, avec précaution en soulevant délicatement le mélange. Ou coupez votre mayonnaise avec du fromage blanc à 0% de MG, fouetté en mousse.

MELON

AVANTAGES: savoureux et désaltérant; le melon est une excellente source de beta-carotène quand sa chair est orange vif. Riches en potassium et en fibres.