

# MANDARINE

**AVANTAGES:** source de vitamine C, de beta-carotène et de potassium. Renferme de la pectine, fibre soluble qui aide à régulariser le cholestérol sanguin.

**INCONVÉNIENT:** les huiles essentielles contenue dans l'écorce peuvent irriter la peau.

---

# MAIS

**AVANTAGES:** le maïs céréale est une bonne source de protéine, d'acide folique et de thiamine. Le maïs céréale est dépourvu de gluten et riche en fibre.

---

# LAPIN

**AVANTAGES :** apporte des protéines de bonnes on qualités. Riche en vitamines B3 et B12, pauvre en graisses saturées. Contient du fer. Tendre et digestif.

---

# LAITUE ET AUTRES SALADES

**AVANTAGES :** peu calorique, certaines sont riche en bêta-

carotène, acide folique, vitamine C calcium, fer et potassium.

**INCONVÉNIENTS** : souvent servies avec des sauces crémeuses ou contenant beaucoup d'huile.

---

## LAIT

**AVANTAGES** : excellente source de calcium, apporte des protéines de très bonne qualité, fournit des vitamines A et D lorsqu'il est entier. Bonne source de vitamine B2 et B12.

**INCONVÉNIENTS** : le lactose du lait peu être mal toléré. Certaines personnes présentent une intolérance aux protéines du lait de vache. Renfermes des graisses saturées et du cholestérol lorsqu'il est entier ou demi-écrémé.

---

## KIWI

**AVANTAGES** : excellente source de vitamine C . Bonne source de potassium et de fibres.

**INCONVÉNIENTS** : peut entraîner des phénomènes d'allergies.

---

# IGNAME

**AVANTAGES** : riche en glucide , bonne sources de vitamines B6 et C, d'acide folique et de potassium, très riche en fibres.

---

# HARICOT VERT

**AVANTAGES** : peu énergétique, bonne source de vitamines A et C, d'acide folique et de fibres.

---

# GROSEILLE

**AVANTAGES** : bonne source de vitamine C, de potassium et de flavonoïdes. Source de fer et de vitamine A. Riche en fibres, peu caloriques.

**INCONVÉNIENTS** : ses graines peuvent irriter les intestins sensibles.

---

# GRENADE

**AVANTAGES** : bon apport de fibres, potassium et vitamine c , riche en polyphénols antioxydants.