

MANGUE

AVANTAGES: excellente source de vitamine C et de beta-carotène, riche en fibres. Modérément calorique.

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 riches 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 peut 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.