

FROMAGE

AVANTAGES: excellente source de protéines et de calcium. Très bon apport de vitamines du groupe B en particulier pour les fromages à pâte persillée.

Peut aider à lutter contre la carie(la graisse du fromage recouvre les dents et fait écran contre les bactéries.)

INCONVÉNIENTS: généralement riche en graisse saturée et en sodium.

Susceptible de provoquer des migraines ou des réactions allergiques.

FRAMBOISE

AVANTAGES: riche en vitamine C, acide folique, de fer et de potassium. Riche en bioflavonoïdes qui pourrait aider à prévenir le cancer.

INCONVÉNIENTS: renferme un salicylate naturel pouvant déclencher une réaction allergique chez les sujets sensibles à l'aspirine. Renferme de l'acide oxalique pouvant favoriser la formation de calculs urinaires ou rénaux chez les personnes prédisposées.

FRAISE

AVANTAGES: excellente source de vitamine C, bonne source d'acide folique et de potassium.

Riche en fibres, peut calorique, riche en bioflavonoïdes et antioxydants.

INCONVÉNIENTS: certains cause parfois de l'allergie, renferme de l'acide oxalique.

FIGUES

AVANTAGES: riche en potassium, en calcium et en fer Haute teneur en fibres

INCONVÉNIENTS: la figue fraîche se gâte rapidement, peut causer de la diarrhée ou des crises de diverticulose. La figue sèche est très calorique et peut favoriser la carie.

FARINE

AVANTAGES: très riche en amidon. Les farines complète sont une bonne source de vitamines du groupe B et de fibres

INCONVÉNIENTS: la mouture et le blutage éliminent beaucoup de vitamine, de minéraux et de fibres. La plupart des farines contiennent du gluten; elles sont donc interdites en cas d'intolérance au gluten (maladie coeliaque)

ESCARGOT

AVANTAGES: source de minéraux, protéines et d'acides gras oméga-3

INCONVÉNIENTS: très gras et très calorique quand il est cuisinés au beurre

EPINARDS

AVANTAGES: très bonne source de vitamines A et K d'acide folique, de potassium et de fibres

Bonne source de vitamines B2, B6 C et E

INCONVÉNIENTS: l'acide oxalique peu empêcher l'assimilation du côté calcium et de fer

ENDIVE

AVANTAGES: peu énergétique, bonne source de fibres et d'acide folique

EDULCORANTS

AVANTAGES: ont un pouvoir sucrant élevé pour une faible valeur calorique. Peuvent remplacer le sucre chez les diabétiques N'entraîne pas de caries

INCONVÉNIENTS: les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent discuter de l'usage des édulcorants avec leur médecin L'aspartame est à proscrire chez les personnes atteintes de phényl cétonurie

DATTE

AVANTAGES: excellente source de potassium, bonne source de fer et de vitamine B3 et B6. Riche en fibres

INCONVÉNIENTS: sa richesse en sucre et sa texture collante peuvent favoriser la carie dentaire