

# CHÂTAIGNE

**AVANTAGES:** très riche en glucides complexes, acide folique  
vitamine B6, fibre Dépourvue de gluten

**INCONVÉNIENT:** très calorique

---

# CHARCUTERIE ET VIANDE FUMÉE

**AVANTAGES:** bonne source de vitamine B et de protéines,  
certains sont riches en fer.

**INCONVÉNIENTS:** sont chargés en graisses renferme des nitrites  
qui peuvent produire des nitrosamines cancérogènes. Forte  
teneur en sel, ce qui augmente le taux de sodium dans  
l'alimentation. Peut renfermer des taux élevés de tyramine, à  
l'origine de migraines chez les personnes prédisposées et  
d'interactions graves avec certains médicaments.

---

# CHAMPIGNONS

**AVANTAGES:** riche en fibres; très peu calorique, riche en  
minéraux et de vitamine B

**INCONVÉNIENT:** parfois indigeste

---

# CERISE

**AVANTAGES:** peu calorique fibre soluble qui fait baisser le taux de cholestérol.

**INCONVÉNIENT:** peut être allergène

---

# CEREALES

**AVANTAGES:** excellente source de glucides complexes, et de fibres faciles à digérer. Bon apport de vitamines B2, B3 et fer

---

# CASSIS

**AVANTAGES:** vitamine A, potassium et de fibres; peu calorique. Riche en bioflavonoïdes

**INCONVÉNIENT:** fruit fragile

---

# CAROTTE

**AVANTAGES:** excellent apport de beta-carotène, précurseur de la vitamine A renferme des fibres et du potassium.

Aide à réduire la cécité nocturne. Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.

**INCONVÉNIENT:** une consommation excessive peut donner à la peau un aspect jaunâtre.

---

## BOEUF

**AVANTAGES:** riche en protéines de qualité de source de fer bien assimilée apporte des vitamines B3, B12 du zinc et du sélénium.

**INCONVÉNIENTS :** Acides gras saturés manger beaucoup de viande de bœuf grillé pourrait favoriser le cancer du colon.

---

## BETTERAVES

**AVANTAGES:** acide folique, fibres, magnésium, potassium, calcium, fer, beta-carotène, vitamine C

excellente source de phytonutriments, qui se fixent au cholestérol dans le tube digestif, diminuant le risque cardiaque.

---

# BANANE

**AVANTAGES:** riche en potassium, vitamine B6, fibres, B9, magnésium.

La banane est un fruit riche en nutriments. Elle contient plusieurs minéraux et vitamines tels que le magnésium, le cuivre, le manganèse, le potassium, la vitamine C, la vitamine B6 et la vitamine B9. Riche aussi en antioxydants, la banane permet de lutter contre plusieurs maux tels que l'ulcère de l'estomac, la diarrhée chronique, les maladies cardiovasculaires, l'hypertension, le stress et la dépression. Elle est aussi une importante source d'énergie pour le corps.

Parfois, la peau des bananes est couverte de taches noires, ce qui nous fait hésiter à les consommer. La réponse est : oui ! En fait, ces taches sont le signe que la banane est bien mûre, et plus elle est mûre, plus elle contient de TNF (Tumoral Necrosis Factor ou facteur de nécrose tumorale), une substance qui combat les cellules anormales ou mutantes.