

# 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 consommations excessive peut donner à la peau un aspect jaunâtre.

---

# BOEUF

**AVANTAGES:** riche en protéines de qualité de source de fer bien assimilé 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.

---

# AVOINE

**AVANTAGES:** excellente source de fibres solubles. Riche en calcium, fer, manganèse, acide folique(B9) vitamine E, thiamine, niacine, riboflavine.

---

# AVOCAT



**AVANTAGES:** source de vitamine B9, vitamine A, B6, C, E potassium, fer et magnésium.

**INCONVÉNIENTS:** forte teneur en calories

---

# ASPERGE

**AVANTAGES:** vitamine B9, potassium, les tiges sont riches en fibres.

**INCONVÉNIENTS:** les purines qu'elles contiennent peuvent déclencher un accès de goutte.

---

# ARACHIDE

**AVANTAGES:** source de graisse mono-saturées (aide à faire baisser le mauvais cholestérol) apporte potassium, thiamine, niacine, vitamine E, phosphore, magnésium, cuivre, sélénium et zinc.

**INCONVÉNIENTS:** provoque des allergies

---

# ANANAS

**AVANTAGES:** riche en vitamine C, B6, acide folique, fer, et manganèse

**INCONVÉNIENTS:** renferme de la broméline, une enzyme causant des dermatites chez les sujets sensibles

---

# ALCOOL

**AVANTAGES:** consommé avec modération augmente le bon cholestérol et ralenti la formation des caillots, diminuant le risque d'infarctus. Protège de la démence sénile. A petite dose, stimule l'appétit et favorise la digestion

**INCONVÉNIENTS:** saute d'humeur, agressivité et dépendance A forte dose, risque de cancer, maladie cardiaque et hépatique