

# 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

---

# AIL



**AVANTAGES:** empêche la formation des caillots. Préviend et combat certains cancers..Antivirales et antibactériens. Soulage la congestion nasale

**INCONVÉNIENTS:** mauvaise haleine, consommé cru, il se digère difficilement. Le contact direct irrite la peau et les muqueuses.

---

## AGNEAU

**AVANTAGES:** excellentes sources de protéines de vitamine B, de fer et de zinc.

**INCONVÉNIENTS:** certains morceaux sont gras.

---

## ABRICOT

**AVANTAGES:** riche en beta-carotène, potassium peu calorique. les abricots sec sont riches en fibres

**INCONVÉNIENTS:** les abricots sec collent aux dent et peuvent provoquer des caries.

---

## ABATS (rognons, foie, langue...)

**AVANTAGES.** source de protéines(peu). Le foie et les rognons sont très riches en vitamines A, B3, B9, B12, ainsi qu'en minéraux: fer, Zinc, et sélénium.

**INCONVÉNIENTS:** teneur élevée en cholestérol et en acide urique