

NECTARINE

AVANTAGES: riche en bêta-carotène, vitamine C et potassium.
Bon apport de pectine

INCONVÉNIENTS: l'amande des noyaux est toxique.

NOIX DE COCO

AVANTAGES: bonne source de fer et de fibres.

INCONVÉNIENTS: riche en graisses saturées et en calories.

OEUF

AVANTAGES: excellente source de protéines, de vitamine A, de vitamine du groupe B et D, de zinc et de fer. Renferme des antioxydants comme la lutéine et la zeaxanthine.

INCONVÉNIENTS : le jaune est riche en cholestérol, le blanc peut causer des allergies.

ORANGE

AVANTAGES: excellente source de vitamines C. Bonne source d'acide folique, de thiamine et de potassium.

INCONVÉNIENT: peut déclencher des réactions allergiques chez des sujets sensibles.

PAIN

AVANTAGES: bonne source de glucides complexes (amidon), riche en vitamines du groupe B. Le pain complet est riche en magnésium et en fer.

INCONVÉNIENTS: renferme souvent beaucoup de sel et du gluten.

PAMPLEMOUSSE

AVANTAGES: riche en vitamine C et en potassium. La rose et le rouge contiennent du lycopène et du bêta-carotène, puissants antioxydants. Peu calorique. Ses bioflavonoïdes protègent des contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

INCONVÉNIENTS: peut déclencher des réactions allergiques chez les sujets sensibles aux agrumes. Le jus de pamplemousse modifie l'efficacité de certains médicaments.

PANAIS

AVANTAGES: riches en fibres, assez peu calorique, savoureux substitut de la pomme de terre. Bonne source d'acide folique et de potassium.

PAPAYE

AVANTAGES: riche en vitamine C, et de potassium, riche en acide folique et en bêta-carotène, attendrit la viande.

INCONVENIENT: provoque un dermatite chez les sujets sensibles.

PASTEQUE

AVANTAGES: savoureux et désaltérant. Riches en potassium et en fibres.

PATATE DOUCE

AVANTAGES : riche en glucides, bonne sources de vitamines B6 et C, d'acide folique et de potassium, très riche en fibres. Bon rapport de bêta -carotène.