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.

PÂTES

AVANTAGES: source utile de glucides complexes, de protéines, de vitamines du groupe B et de potassium. Pauvres en graisses et en sodium.

PÊCHE

AVANTAGES: bêta-carotène, vitamine C et potassium.

PETIT POIS

AVANTAGES: vitamines B1, B3 et C, acide folique, potassium et fer, riche en pectine et autres fibres.

INCONVENIENTS: étant riches en purines, les petits pois sont à déconseiller aux personnes qui souffrent de la goutte.

PIMENT

AVANTAGES: source de bêta-carotène et de vitamine C. Riche en bioflavonoides.

INCONVENIENTS: doit être manipulé avec soin pour ne pas irriter la peau et les yeux. Peut enflammer les hémorroïdes.

POIRE

AVANTAGES: bonne source de fibres alimentaires, contient de l’acide folique et de la vitamine C

INCONVENIENTS: certaines variétés peuvent devenir granuleuse et être moins bien tolérées.

POIREAU

AVANTAGES: contient du fer et du calcium; peu calorique. Le vert est riche en acide folique.

INCONVÉNIENTS: flatulences et mauvaise haleine.

POISSON

AVANTAGES: riche en protéines, fer et autres minéraux. Renferme des acides gras oméga-3. Certains poissons sont riches en vitamine A.

INCONVÉNIENTS: certains poissons des BPC du mercure ou d’autres polluants.