

RIZ

AVANTAGES: excellente source de glucides complexes, aide à restaurer la fonction intestinale après une diarrhée.

SARRASIN

AVANTAGES: riche en amidon, en protéines et fibres. Riche en fer et magnésium. Excellente source de rutine, un bioflavonoïde protecteur. Dépourvu de gluten.

SAUMON

AVANTAGES: le saumon fournit une généreuse part de gras oméga-3, aux multiples bienfaits. Sa chair procure des protéines complètes et regorge de vitamines et de minéraux tels que: Le phosphore, sélénium, vitamine B 1, B 2, B 3 , B 5, B 6, B 12, vitamine D et E, calcium, potassium, zinc, cuivre, folate, magnésium.

SEL ET SODIUM

AVANTAGES: Le sodium aide à maintenir l'équilibre des liquides dans le corps, à réguler la pression sanguine et à transmettre l'influx nerveux, le sel rehausse le goût des aliments.

INCONVENIENTS: Le sodium favorise la rétention des fluides et peut contribuer à l'hypertension.

SOJA

AVANTAGES: fournit des protéines végétales de haute qualité, riche en vitamine du groupe B, de potassium, de zinc et d'autres minéraux. Pauvre en graisses saturées; exempt de cholestérol.

INCONVENIENTS: les produits fermentés du soja sont riches en sodium et peuvent déclencher des allergies. La protéine de soja freine l'absorption du fer.

SON

AVANTAGES: aide à combattre la constipation. Le son à l'avoine contribue à faire baisser le taux de cholestérol. Son effet rassasiant évite les fringales et peut donc aider à la perte du poids.

INCONVENIENTS: une surconsommation inhibe l'absorption du

calcium, du fer et du zinc. Peut irriter les intestins, provoquer ballonnements et flatulences.

SURIMI

AVANTAGE: peu calorique, peu gras.

INCONVENIENT: salé

SUSHI

AVANTAGES: se compose d'ingrédients sains: algues, riz légumes, poisson, pauvre en graisses.

INCONVENEINTS: les sushis de poisson cru sont à éviter chez les femmes enceintes et les personnes qui souffrent de troubles immunitaires, car ils peuvent abriter des bactéries et parasites.

TAMARIN

AVANTAGES:

Le Tamarin Facilite le transit intestinal et améliore la digestion. Carminatif et anti-infectieux, il intervient également dans les troubles intestinaux tels que les

ballonnements, les flatulences et la diarrhée.

Antiseptique, le tamarin apaise les troubles urinaires (notamment la cystite). Pour les problèmes respiratoires, il est utilisé comme expectorant en cas de bronchite. Grâce à ses antioxydants, il est également préconisé dans la prévention du vieillissement des cellules

THE

AVANTAGES: stimulant, renferme des antioxydants et des bioflavonoïdes qui peuvent diminuer le risque de cancer et de maladie cardio-vasculaire. Renferme du tanin pouvant protéger contre la carie.

INCONVÉNIENTS: le tanin du thé nuit à l'absorption du calcium si on le boit au repas, effet diurétique qui stimule la miction, peut causer l'insomnie.