

# RAISIN

**AVANTAGES:** riche en sucres naturels et en bioflavonoïdes, ses phytonutriments réduiraient les risques de cancer, de maladie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral, source de potassium.

**INCONVÉNIENTS:** ses salicylates naturels peuvent provoquer une réaction allergique.

---

# RHUBARBE

**AVANTAGES:** vitamine C, potassium et fibres.

**INCONVÉNIENTS:** cuit avec beaucoup de sucre en raison de son acidité. Renferme de l'acide oxalique, qui nuit à l'absorption du calcium et du fer. Ses feuilles sont très toxiques.

---

# 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.