

# CHOU

**AVANTAGES:** riche en vitamine C, acide folique et beta-carotène, en fibres, peu calorique.

---

# CHOU-FLEUR

**AVANTAGES:** le chou-fleur est Riche en vitamines C, acide folique et potassium. Riche en fibres, peu calorique, anticancérigène.

---

# CITRON

**AVANTAGES:** excellente source de vitamine C et de bioflavonoïdes

**INCONVÉNIENTS:** le zeste renferme une huile irritante, est souvent traité avec des fongicides et des pesticides.

---

# CLEMENTINE

**AVANTAGES:** la clémentine est très riche en vitamine et est bonne source de vitamine A et E

---

## COING

**AVANTAGES:** source de vitamine C, de fer et de potassium, riche en pectine, une fibre soluble.

**INCONVÉNIENTS:** souvent cuit avec beaucoup de sucre pour neutraliser son acidité. Les graines renferment un composé cyanuré.

---

## CONCOMBRE

**AVANTAGES:** peu calorique, rafraîchissant

**INCONVÉNIENTS:** parfois mal toléré

---

## COURGETTES

**AVANTAGES:** peu calorique, riche en vitamine C et bêta-carotène, ainsi qu'en acide folique et en potassium

---

# CRUSTACÉS ET FRUITS DE MER

**AVANTAGES:** renferme des protéines de qualité et peu de graisses Excellente source de minéraux (calcium, iode, fer, zinc et autres) Bonne source de vitamines du groupe B

**INCONVÉNIENTS:** certains renferment beaucoup de cholestérol, s'altèrent vite et peuvent être contaminés par des germes présent dans l'eau Peuvent provoquer des réactions allergiques

---

## DATTE

**AVANTAGES:** excellente source de potassium, bonne source de fer et de vitamine B3 et B6. Riche en fibres

**INCONVÉNIENTS:** sa richesse en sucre et sa texture collante peuvent favoriser la carie dentaire

---

## EDULCORANTS

**AVANTAGES:** ont un pouvoir sucrant élevé pour une faible valeur calorique. Peuvent remplacer le sucre chez les diabétiques N'entraîne pas de caries

**INCONVÉNIENTS:** les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent discuter de l'usage des édulcorants avec leur médecin L'aspartame est à proscrire chez les personnes atteintes de phényl cétonurie