

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