

ENDIVE

AVANTAGES: peu énergétique, bonne source de fibres et d'acide folique

EPINARDS

AVANTAGES: très bonne source de vitamines A et K d'acide folique, de potassium et de fibres

Bonne source de vitamines B2, B6 C et E

INCONVÉNIENTS: l'acide oxalique peu empêcher l'assimilation du côté calcium et de fer

ESCARGOT

AVANTAGES: source de minéraux, protéines et d'acides gras oméga-3

INCONVÉNIENTS: très gras et très calorique quand il est cuisinés au beurre

FARINE

AVANTAGES: très riche en amidon. Les farines complètes sont une bonne source de vitamines du groupe B et de fibres

INCONVÉNIENTS: la monture et le blutage éliminent beaucoup de vitamine, de minéraux et de fibres. La plupart des farines contiennent du gluten; elles sont donc interdites en cas d'intolérance au gluten (maladie coeliaque)

FENOUIL

AVANTAGES: Riche en bêta-carotène, acide folique et de vitamine C (feuilles)

Bonne source de potassium et de fibres. Peu calorique.

INCONVÉNIENTS: l'huile des graines peut irriter la peau

FIBRES

AVANTAGES: Aide à prévenir la constipation, soulagent les symptômes de la diverticulose et des hémorroïdes.

Les fibres solubles contribuent à faire baisser un taux de cholestérol sanguin trop élevé

S'avèrent utiles pour gérer le poids corporel.

INCONVÉNIENTS: Un excès de fibres peut causer des troubles

digestifs tels que ballonnements et flatulences.

Les aliments riches en fibres causent des gaz.

Trop de fibres peut nuire à l'absorption des minéraux, notamment du fer et du zinc.

FIGUES

AVANTAGES: riche en potassium, en calcium et en fer Haute teneur en fibres

INCONVÉNIENTS: la figue fraîche se gâte rapidement, peut causer de la diarrhée ou des crises de diverticulose. La figue sèche est très calorique et peut favoriser la carie.

FLEURS D'HIBISCUS SABDARIFFA (bissap)

AVANTAGES:

La fleur d'hibiscus est très riche en

Fer, vitamine A et C, idéale en cas de fatigue.

Elle est antibactérienne, anti-inflammatoire, anti-spasmodique, anti-calcul rénaux

Elle permet de baisser la tension artérielle et la pression sanguine

Elle régule les troubles du foie, calme les maux d'estomac.

INCONVENIENTS:

Sensation de vertiges (si hypotendue) à fortes doses

FRAISE

AVANTAGES: excellente source de vitamine C, bonne source d'acide folique et de potassium.

Riche en fibres, peut calorique, riche en bioflavonoïdes et antioxydants.

INCONVÉNIENTS: certains cause parfois de l'allergie, renferme de l'acide oxalique.

FRAMBOISE

AVANTAGES: riche en vitamine C, acide folique, de fer et de potassium. Riche en bioflavonoïdes qui pourrait aider à prévenir le cancer.

INCONVÉNIENTS: renferme un salicylate naturel pouvant déclencher une réaction allergique chez les sujets sensibles à l'aspirine. Renferme de l'acide oxalique pouvant favoriser la formation de calculs urinaires ou rénaux chez les personnes

prédisposées.