CHARCUTERIE ET VIANDE FUMEE

AVANTAGES: bonne source de vitamine B et de protéines, certains sont riches en fer.

INCONVÉNIENTS: sont chargés en graisses renferme des nitrites qui peuvent produire des nitrosamines cancérogènes. Forte teneur en sel, ce qui augmente le taux de sodium dans l'alimentation. Peut renfermer des taux élevés de tyramine, à l'origine de migraines chez les personnes prédisposées et d'interactions graves avec certains médicaments.

CHAMPIGNONS

AVANTAGES: riche en fibres; très peu calorique, riche en minéraux et de vitamine B

INCONVÉNIENT: parfois indigeste

CERISE

AVANTAGES: peu calorique fibre soluble qui fait baisser le taux de cholestérol.

INCONVÉNIENT: peut être allergène

CEREALES

AVANTAGES: excellente source de glucides complexes, et de fibres faciles à digérer. Bon apport de vitamines B2, B3 et fer

---

CASSIS

AVANTAGES: vitamine A, potassium et de fibres; peu calorique. Riche en bioflavonoides

INCONVÉNIENT: fruit fragile

CAROTTE

AVANTAGES: excellent apport de beta-carotène, précurseur de la vitamine A renferme des fibres et du potassium.

Aide à réduire la cécité nocturne. Peut aider à réduire le taux de cholestérol sanguin et à éviter le cancer.

INCONVÉNIENT: une consommations excessive peut donner à la peau un aspect jaunâtre.

BOEUF

AVANTAGES: riche en protéines de qualité de source de fer bien assimilé apporte des vitamines B3,B12 du zinc et du sélénium.

INCONVÉNIENTS : Acides gras saturés manger beaucoup de viande de bœuf grillé pourrait favoriser le cancer du colon.

BETTERAVES

AVANTAGES: acide folique, fibres, magnésium, potassium, calcium, fer, beta-carotène, vitamine C

excellente source de phytonutriments, qui se fixent au cholestérol dans le tube digestif, diminuant le risque cardiaque.

BANANE

AVANTAGES: riche en potassium, vitamine B6, fibres, B9, magnésium.

La banane est un fruit riche en nutriments. Elle contient plusieurs minéraux et vitamines tels que le magnésium, le cuivre, le manganèse, le potassium, la vitamine C, la vitamine B6 et la vitamine B9. Riche aussi en antioxydants, la banane permet de lutter contre plusieurs maux tels que l'ulcère de l'estomac, la diarrhée chronique, les maladies

cardiovasculaires, l’hypertension, le stress et la dépression. Elle est aussi une importante source d’énergie pour le corps.

Parfois, la peau des bananes est couverte de taches noires, ce qui nous fait hésiter à les consommer. La réponse est : oui ! En fait, ces taches sont le signe que la banane est bien mûre, et plus elle est mûre, plus elle contient de TNF (Tumoral Necrosis Factor ou facteur de nécrose tumorale), une substance qui combat les cellules anormales ou mutantes.

AVOINE

AVANTAGES:excellente source de fibres solubles. Riche en calcium, fer, manganèse, acide folique(B9) vitamine E, thiamine, niacine, riboflavine.