## **AVOCAT**



AVANTAGES: source de vitamine B9, vitamine A, B6, C, E potassium, fer et magnésium.

INCONVÉNIENTS: forte teneur en calories

## **ASPERGE**

AVANTAGES: vitamine B9, potassium, les tiges sont riches en fibres.

INCONVÉNIENTS: les purines qu'elles contient peuvent déclencher un accès de goutte.

#### **ARACHIDE**

AVANTAGES: source de graine mono-saturées(aide a faire baisser le mauvais cholestérol) apporte potassium, thiamine, niacine, vitamine E, phosphore, magnésium, cuivre, sélénium et zinc.

INCONVÉNIENTS: provoque des allergies

#### **ANANAS**

AVANTAGES: riche en vitamine c, B6, acide folique, fer, et manganèse

INCONVÉNIENTS: renferme de la broméline, une enzyme causant
des dermatites chez les sujets sensibles

## **ALCOOL**

AVANTAGES: consommé avec modération augmente le bon cholestérol et ralenti la formation des caillots, diminuant le risque d'infarctus. Protège de la démence sénile. A petite dose, stimule l'appétit et favorise la digestion

INCONVÉNIENTS: saute d'humeur, agressivité et dépendance A forte dose, risque de cancer, maladie cardiaque et hépatique

#### AIL



AVANTAGES: empêche la formation des caillots. Prévient et combat certains cancers..Antivirales et antibactériens. Soulage la congestion nasale

INCONVÉNIENTS: mauvaise haleine, consommé cru, il se digère difficilement. Le contact direct irrite la peau et les muqueuses.

## **AGNEAU**

AVANTAGES: excellentes sources de protéines de vitamine B, de fer et de zinc.

INCONVÉNIENTS: certains morceaux sont gras.

#### **ABRICOT**

AVANTAGES: riche en beta-carotène, potassium peu calorique. les abricots sec sont riches en fibres

INCONVÉNIENTS: les abricots sec collent aux dent et peuvent provoquer des caries.

# ABATS(rognons, foie, langue...)

AVANTAGES. source de protéines(peu). Le foie et les rognons sont très riches en vitamines A, B3, B9, B12, ainsi qu'en minéraux: fer, Zinc, et sélénium.

INCONVÉNIENTS: teneur élevée en cholesterol et en acide urique

# MELON JAMBON AU BASILIC 119 calories

Cuisson: 10 Minutes

4 personnes :

#### 1 beau melon

#### 12 tranches de jambon serrano(220 g)

#### Basilic frais

- 1. Mettez le melon bien emballé au réfrigérateur 1 heure avant de servir.
- 2. Lavez et séchez le melon et coupez-le en rondelles épaisses en laissant la peau. Retirez les fils et les graines du centre.
- 3. Sur chaque assiette disposez les tranches de jambon coupées en deux en couronne et posez au centre une rondelle de melon. Décorez de demi-tranches.

JE VEUX SAVOIR: le melon est une excellente source de betacarotène quand sa chair est orange vif. Il est riche en potassium et en fibres