

# VEAU

**AVANTAGES:** riche en protéine de qualité, vitamine B3 et B12, fer, zinc, sélénium. Viande maigre selon les morceaux

---

# TOMATE

**AVANTAGES:** vitamine C, bêta-carotène, acide folique, potassium. Bonne source de lycopène, antioxydant qui protège contre le cancer.

**INCONVENIENTS:** crue ou cuite peut causer de l'indigestion et des brûlures d'estomac. Allergène potentiel.

---

# TISANE

**AVANTAGES:** sans calories (nature), sans caféine, certaines ont des vertus médicinales.

**INCONVENIENTS:** peut avoir des effets secondaires dangereuse à forte dose

---

# THE

**AVANTAGES:** stimulant, renferme des antioxydants et des bioflavonoïdes qui peuvent diminuer le risque de cancer et de maladie cardio-vasculaire. Renferme du tanin pouvant protéger contre la carie.

**INCONVÉNIENTS:** le tanin du thé nuit à l'absorption du calcium si on le boit au repas, effet diurétique qui stimule la miction, peut causer l'insomnie.

---

# SUSHI

**AVANTAGES:** se compose d'ingrédients sains: algues, riz légumes, poisson, pauvre en graisses.

**INCONVÉNIENTS:** les sushis de poisson cru sont à éviter chez les femmes enceintes et les personnes qui souffrent de troubles immunitaires, car ils peuvent abriter des bactéries et parasites.

---

# SURIMI

**AVANTAGE:** peu calorique, peu gras.

**INCONVENIENT:** salé

---

## SON

**AVANTAGES:** aide à combattre la constipation. Le son à l'avoine contribue à faire baisser le taux de cholestérol. Son effet rassasiant évite les fringales et peut donc aider à la perte du poids.

**INCONVENIENTS:** une surconsommation inhibe l'absorption du calcium, du fer et du zinc. Peut irriter les intestins, provoquer ballonnements et flatulences.

---

## SOJA

**AVANTAGES:** fournit des protéines végétales de haute qualité, riche en vitamine du groupe B, de potassium, de zinc et d'autres minéraux. Pauvre en graisses saturées; exempt de cholestérol.

**INCONVENIENTS:** les produits fermentés du soja sont riches en sodium et peuvent déclencher des allergies. La protéine de soja freine l'absorption du fer.

---

## SEL ET SODIUM

**AVANTAGES:** Le sodium aide à maintenir l'équilibre des liquides dans le corps, à réguler la pression sanguine et à

transmettre l'influx nerveux, le sel rehausse le goût des aliments.

**INCONVENIENTS:** Le sodium favorise la rétention des fluides et peut contribuer à l'hypertension.

---

## SARRASIN

**AVANTAGES:** riche en amidon, en protéines et fibres. Riche en fer et magnésium. Excellente source de rutine, un bioflavonoïde protecteur. Dépourvu de gluten.