PASTEQUE

AVANTAGES: savoureux et désaltérant. Riches en potassium et en fibres.

YAOURT

AVANTAGES: excellente source de calcium et de potassium, vitamine B , magnésium. Se digère mieux que le lait pour les personnes souffrant de lactose.

INCONVENIENT: les yaourts aromatisés et sucrés sont très calorique surtout s’ils sont entier.

VOLAILLE

AVANTAGES: excellente source de protéines, vitamines A, vitamine du groupe B, et de minéraux.

INVONVENIENT: sujette à la contamination bactérienne.

VINAIGRE

AVANTAGES: élément de la vinaigrette peu calorique, peut servir d’agent de conservation.

INCONVENIENT: peut déclencher des réactions allergiques chez les personnes sensibles aux moisissures.

LE VIN

AVANTAGES: une consommation modérée peut diminuer les risques de maladies cardiaques et de cancers. Renferme des bioflavonoides, des phénols et des tanins qui sont salutaires.

INCONVENIENTS: peut causer des allergies et des maux de têtes et augmente le risque d’A.V.C . en excès peut provoquer cancers, maladies du foie, malformations congénitales et nombreux troubles psychiques et neurologiques.

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 dangeureuse à forte dose

---

THE

AVANTAGES: stimulant, renferme des antioxydants et des bioflavonoîdes 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.

INCONVENEINTS: 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.