### **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.

#### RIZ

**AVANTAGES**: excellente source de glucides complexes, aide à restaurer la fonction intestinale après une diarrhée.

#### RHUBARBE

AVANTAGES: vitamine C, potassium et fibres.

INCONVÉNIENTS: cuit avec beaucoup de sucre en raison de son acidité. Renferme de l'acide oxalique, qui nuit à l'absorption du calcium et du fer. Ses feuilles sont très toxique.

## **RAISIN**

AVANTAGES: riche en sucres naturels et en bioflavonoides, ses phytonutriments réduiraient les risques de cancer, de maladie coronarienne et d'accident vasculaire cérébral, source de potassium.

INCONVÉNIENTS: ses salicylates naturels peuvent provoquer une réaction allergique.

## **RADIS**

AVANTAGES: vitamine C, pauvre en calories riche en fibres.

INCONVÉNIENTS: flatulences, ses salicylates peuvent produire des réactions chez les personnes allergiques à l'aspirine.

# **QUINOA**

AVANTAGES: glucides complexes, fibres, fer, magnésium, potassium, phosphore, Zinc et autres matériaux, vitamine du groupe B. Source de protéines de bonne valeur biologique.

INCONVÉNIENTS: rare et cher