# **PRUNEAU**

AVANTAGES: riche en fibres, bêta- carotène, potassium et fer. Soulage la constipation.

INCONVÉNIENTS: risque de caries

# **POTIRON**

**AVANTAGES**: riche en bêta- carotène, fer et de potassium, riche en fibres; peu calorique. Bonne source de protéines, de vitamines du groupe B et de fibres. Se conserve longtemps.

# **PORC**

AVANTAGES: riches en protéines de qualité, en vitamines et en minéraux riche en fer. Les morceaux maigres sont pauvres en lipides.

INCONVÉNIENTS: le jambon et la charcuterie de porc contiennent beaucoup de sel et aussi de gras.

#### POMME DE TERRE

AVANTAGES: vitamines du groupe B, vitamine A, potassium et autres minéraux, fibres.

INCONVÉNIENTS: la pomme de terre qui germe ou qui verdit peut renfermer une dangereuse toxine, la solanine.

# **POMME**

AVANTAGES: peu calorique, riche en fibres solubles, en potassium et en flavonoide antioxydant qui aident à faire baisser le cholestérol et à prévenir les maladies cardiovasculaire.

INCONVÉNIENTS: présence éventuelle de pesticides et de contaminants dans la peau.

#### **POIVRON**

AVANTAGES: bêta-carotène et vitamines C, peu calorique.

# **POISSON**

AVANTAGES: riche en protéines, fer et autres minéraux. Renferme des acides gras oméga-3. Certains poissons sont riches en vitamine A.

INCONVÉNIENTS: certains poissons des BPC du mercure ou d'autres polluants.

#### **POIREAU**

AVANTAGES: contient du fer et du calcium; peu calorique. Le vert est riche en acide folique.

INCONVÉNIENTS: flatulences et mauvaise haleine.

# **POIRE**

AVANTAGES: bonne source de fibres alimentaires, contient de l'acide folique et de la vitamine C

INCONVENIENTS: certaines variétés peuvent devenir granuleuse
et être moins bien tolérées.

# **PIMENT**

**AVANTAGES**: source de bêta-carotène et de vitamine C. Riche en bioflavonoides.

INCONVENIENTS: doit être manipulé avec soin pour ne pas irriter la peau et les yeux. Peut enflammer les hémorroïdes.