

# **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 toxiques.

---

## 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

---

## 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.