

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

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.