

# 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 flavonoïde antioxydant qui aident à faire baisser le cholestérol et à prévenir les maladies cardio-vasculaire.

**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 bioflavonoïdes.

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

---

# PETIT POIS

**AVANTAGES:** vitamines B1, B3 et C, acide folique, potassium et fer, riche en pectine et autres fibres.

**INCONVENIENTS:** étant riches en purines, les petits pois sont à déconseiller aux personnes qui souffrent de la goutte.

---

# PÊCHE

**AVANTAGES:** bêta-carotène, vitamine C et potassium.

---

# PÂTES

**AVANTAGES:** source utile de glucides complexes, de protéines, de vitamines du groupe B et de potassium. Pauvres en graisses et en sodium.

