

# PAPAYE

**AVANTAGES:** riche en vitamine C, et de potassium, riche en acide folique et en bêta-carotène, attendrit la viande.

**INCONVENIENT:** provoque un dermatite chez les sujets sensibles.

---

# PANAIS

**AVANTAGES:** riches en fibres, assez peu calorique, savoureux substitut de la pomme de terre. Bonne source d'acide folique et de potassium.

---

# PAMPLEMOUSSE

**AVANTAGES:** riche en vitamine C et en potassium. La rose et le rouge contiennent du lycopène et du bêta-carotène, puissants antioxydants. Peu calorique. Ses bioflavonoïdes protègent des contre le cancer et les maladies cardio-vasculaires.

**INCONVÉNIENTS:** peut déclencher des réactions allergiques chez les sujets sensibles aux agrumes. Le jus de pamplemousse modifie l'efficacité de certains médicaments.

---

# PAIN

**AVANTAGES:** bonne source de glucides complexes (amidon), riche en vitamines du groupe B. Le pain complet est riche en magnésium et en fer.

**INCONVÉNIENTS:** renferme souvent beaucoup de sel et du gluten.

---

# ORANGE

**AVANTAGES:** excellente source de vitamines C. Bonne source d'acide folique, de thiamine et de potassium.

**INCONVÉNIENT:** peut déclencher des réactions allergiques chez des sujets sensibles.

---

# OEUF

**AVANTAGES:** excellente source de protéines, de vitamine A, de vitamine du groupe B et D, de zinc et de fer. Renferme des antioxydants comme la lutéine et la zeaxanthine.

**INCONVÉNIENS :** le jaune est riche en cholestérol, le blanc peut causer des allergies.

---

# NOIX DE COCO

**AVANTAGES:** bonne source de fer et de fibres.

**INCONVÉNIENTS:** riche en graisses saturées et en calories.

---

# NECTARINE

**AVANTAGES:** riche en bêta-carotène, vitamine C et potassium.  
Bon apport de pectine

**INCONVÉNIENTS:** l'amande des noyaux est toxique.

---

# NAVET

**AVANTAGES:** riche en vitamines C, calcium et potassium. Bonne source de fibres; peu calorique. Peut protéger de certains cancers.

**INCONVÉNIENTS:** parfois mal supporté. Renferme des substances qui inhibent la sécrétion des hormones thyroïdienne.

---

# **MYRTILLE**

**AVANTAGES:** excellente source d'antioxydants, bonne source de fibres. Contient de la vitamine C et du fer. Ces anthocyanines contribueraient à prévenir les maladies cardio-vasculaires, le cancer et les pertes de mémoire.

**INCONVÉNIENT:** peu déclencher des réactions allergiques.