

MURE

AVANTAGES: riches en fibres, bonne source de vitamine C et de bioflavonoides. Contient des anthocyanines, bioflavonoides qui réduiraient le risque de cancer et de maladies cardiaques, et de l'acide ellagique, doté de vertu anticancérogène.

INCONVÉNIENTS: ses salicylates peuvent déclencher une réaction d'intolérance chez les personnes sensibles à l'aspirine.

MIEL



AVANTAGES: source rapide d'énergie, donne du goût aux aliments et aux boissons.

INCONVÉNIENTS: à volume égale le miel apporte plus de calories

que la sucre.

Mayonnaise sans oeuf

Ingrédients:

2 cs de lait concentré non sucré bien froid

1 petit suisse

2 cs de moutarde

huile

sel, poivre

jus de citron ou vinaigre

Préparation:

Mélangez 2 cs de lait concentré non sucré bien froid avec 1 petit suisse et 2 cs de moutarde.

Versez l'huile tout doucement en fouettant, salez, poivrez et relevez avec un peu de jus de citron ou du vinaigre.

Mayonnaise moins riche

Ingrédients:

2 jaunes d'œufs durs

2 cuillères à soupe de moutarde

200 g de fromage blanc

sel, poivre

ketchup ou vinaigre

fines herbes hachées

Préparation:

Ecrasez en pommade 2 jaunes d'œufs durs encore tièdes, avec 2 cs de moutarde. Incorporez-y peu à peu 200 g de fromage blanc maigre, en fouettant jusqu'à la consistance désirée. Salez, poivrez et ajoutez un peu de ketchup ou de vinaigre et les fines herbes.

LES CONSEILS DE NINA: Pour une mayonnaise plus légère, battez le blancs d'oeuf en neige ferme et incorporez-les à la mayonnaise, avec précaution en soulevant délicatement le mélange. Ou coupez votre mayonnaise avec du fromage blanc à 0% de MG, fouetté en mousse.

MELON

AVANTAGES: savoureux et désaltérant; le melon est une excellente source de beta-carotène quand sa chair est orange vif. Riches en potassium et en fibres.

MANGUE

AVANTAGES: excellente source de vitamine C et de beta-carotène, riche en fibres. Modérément calorique.

MANDARINE

AVANTAGES: source de vitamine C, de beta-carotène et de potassium. Renferme de la pectine, fibre soluble qui aide à régulariser le cholestérol sanguin.

INCONVÉNIENT: les huiles essentielles contenue dans l'écorce peuvent irriter la peau.

MAIS

AVANTAGES: le maïs céréale est une bonne source de protéine, d'acide folique et de thiamine. Le maïs céréale est dépourvu de gluten et riche en fibre.

LAPIN

AVANTAGES : apporte des protéines de bonnes on qualités.
Riche en vitamines B3 et B12, pauvre en graisses saturées.
Contient du fer. Tendre et digestif.

LAITUE ET AUTRES SALADES

AVANTAGES : peu calorique, certaines sont riche en bêta-carotène, acide folique, vitamine C calcium, fer et potassium.

INCONVÉNIENTS : souvent servies avec des sauces crémeuses ou contenant beaucoup d'huile.