

# LAIT

**AVANTAGES** : excellente source de calcium, apporte des protéines de très bonne qualité, fournit des vitamines A et D lorsqu'il est entier. Bonne source de vitamine B2 et B12.

**INCONVÉNIENTS** : le lactose du lait peu être mal toléré. Certaines personnes présentent une intolérance aux protéines du lait de vache. Renfermes des graisses saturées et du cholestérol lorsqu'il est entier ou demi-écrémé.

---

# KIWI

**AVANTAGES** : excellente source de vitamine C . Bonne source de potassium et de fibres.

**INCONVÉNIENTS** : peut entraîner des phénomènes d'allergies.

---

# IGNAME

**AVANTAGES** : riche en glucide , bonne sources de vitamines B6 et C, d'acide folique et de potassium, très riche en fibres.

---

# HARICOT VERT

**AVANTAGES** : peu énergétique, bonne source de vitamines A et C, d'acide folique et de fibres.

---

# GROSEILLE

**AVANTAGES** : bonne source de vitamine C, de potassium et de flavonoïdes. Source de fer et de vitamine A. Riche en fibres, peu caloriques.

**INCONVÉNIENTS** : ses graines peuvent irriter les intestins sensibles.

---

# GRENADE

**AVANTAGES** : bon apport de fibres, potassium et vitamine c , riche en polyphénols antioxydants.

---

# GOYAVE

**AVANTAGES** : excellente source de vitamine C, riche en pectine et autres fibres solubles, bon rapport de potassium et de fer.

**INCONVÉNIENT** : le coût

---

# GINGEMBRE

**AVANTAGES:** le gingembre stimule le système immunitaire. Anti-inflammatoire et antiviral : aide à lutter contre la fièvre, les états grippaux et les allergies. Soulage la douleur (migraines, règles, spasmes digestifs, troubles gastriques). Stimule l'appétit et agit sur les désordres intestinaux de type nausées, ballonnements, gaz, douleurs. Prévient les vomissements post-opératoires ou dus au mal des transports ou lors d'une grossesse. Tonifie, stimule et fortifie l'organisme, Antioxydant.

**INCONVÉNIENTS:** une forte consommation peut entraîner des effets laxatifs.

---

## Sauce gribiche 290 calories

**Préparation : 10 minutes**

**Cuisson : 10 minutes**

4 personnes :

4 œufs

1 cuillerée à soupe de moutarde forte

1 verre d'huile

1 cs de câpres

1 cs de fines herbes hachées

2 cornichons

1. Faites durcir les œufs. Ecalez-les. Mettez les jaunes dans un grand bol, écrasez-les. Ajoutez-y la moutarde forte. ( Réservez les blanc blancs.)

2. Versez l'huile petit à petit en tournant comme une mayonnaise.

3. Ajoutez enfin les câpres, les cornichons coupés en petits dés, les fines herbes hachées et les blancs des oeufs durs coupés en très petits dés. Servez froid.

LES CONSEILS DE NINA: Accompagnez poireaux et artichauts de cette sauce.

---

## Sauce crevette 160 calories

**Préparation : 10 minutes**

4 personnes :

200 g de crevettes roses décortiquées

40 cl de crème fraîche

2 cs de Cognac

Poivre du moulin

1. Passez les crevettes au mixeur pour les réduire en purée.

2. Mélangez-les avec la crème fraîche. Ajoutez une bonne

pincée de poivre fraîchement moulu et le cognac, et mélangez.

**LES CONSEILS DE NINA:** Cette sauce peut accompagner tous les poissons grillés ou pochés.