

FARINE

AVANTAGES: très riche en amidon. Les farines complète sont une bonne source de vitamines du groupe B et de fibres

INCONVÉNIENTS: la monture et le blutage éliminent beaucoup de vitamine , de minéraux et de fibres. La plupart des farines contiennent du gluten; elles sont donc interdite en cas d'intolérance au gluten (maladie coeliaque)

ESCARGOT

AVANTAGES: source de minéraux, protéines et d'acides gras oméga-3

INCONVÉNIENTS: très gras et très calorique quand il est cuisinés au beurre

EPINARDS

AVANTAGES: très bonne source de vitamines A et K d'acide folique, de potassium et de fibres

Bonne source de vitamines B2, B6 C et E

INCONVÉNIENTS: l'acide oxalique peu empêcher l'assimilation du côté calcium et de fer

ENDIVE

AVANTAGES: peu énergétique, bonne source de fibres et d'acide folique

EDULCORANTS

AVANTAGES: ont un pouvoir sucrant élevé pour une faible valeur calorique. Peuvent remplacer le sucre chez les diabétiques N'entraîne pas de caries

INCONVÉNIENTS: les femmes enceintes et celles qui allaitent doivent discuter de l'usage des édulcorants avec leur médecin L'aspartame est à proscrire chez les personnes atteintes de phényl cétonurie

DATTE

AVANTAGES: excellente source de potassium, bonne source de fer et de vitamine B3 et B6. Riche en fibres

INCONVÉNIENTS: sa richesse en sucre et sa texture collante peuvent favoriser la carie dentaire

CRUSTACÉS ET FRUITS DE MER

AVANTAGES: renferme des protéines de qualité et peu de graisses Excellente source de minéraux (calcium, iode, fer, zinc et autres) Bonne source de vitamines du groupe B

INCONVÉNIENTS: certains renferment beaucoup de cholestérol, s'altèrent vite et peuvent être contaminés par des germes présent dans l'eau Peuvent provoquer des réactions allergiques

COURGETTES

AVANTAGES: peu calorique, riche en vitamine C et bêta-carotène, ainsi qu'en acide folique et en potassium

CONCOMBRE

AVANTAGES: peu calorique, rafraîchissant

INCONVÉNIENTS: parfois mal toléré

COING

AVANTAGES: source de vitamine C, de fer et de potassium, riche en pectine, une fibre soluble.

INCONVÉNIENTS: souvent cuit avec beaucoup de sucre pour neutraliser son acidité. Les graines renferment un composé cyanuré.