MAIS

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

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.

MANGUE

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

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.

MIEL

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

INCONVÉNIENTS: a volume égale le miel apporte plus de calories que la sucre.

MOULES

AVANTAGES: les moules sont une source élevée d’acides gras oméga-3, qui contribuent à la prévention des maladies cardiovasculaires.

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 anticancérogene.

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

MYRTILLE

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

INCONVÉNIENT: peu déclencher des réactions allergiques.

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.

NECTARINE

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

INCONVÉNIENTS: l’amande des noyaux est toxique.