

PATATE DOUCE

AVANTAGES : riche en glucides, bonne sources de vitamines B6 et C, d'acide folique et de potassium, très riche en fibres. Bon rapport de bêta -carotène.

PÂTES

AVANTAGES: source utile de glucides complexes, de protéines, de vitamines du groupe B et de potassium. Pauvres en graisses et en sodium.

PÊCHE

AVANTAGES: bêta-carotène, vitamine C et potassium.

PETIT POIS

AVANTAGES: vitamines B1, B3 et C, acide folique, potassium et fer, riche en pectine et autres fibres.

INCONVENIENTS: étant riches en purines, les petits pois sont à déconseiller aux personnes qui souffrent de la goutte.

PIMENT

AVANTAGES: source de bêta-carotène et de vitamine C. Riche en bioflavonoides.

INCONVENIENTS: doit être manipulé avec soin pour ne pas irriter la peau et les yeux. Peut enflammer les hémorroïdes.

POIRE

AVANTAGES: bonne source de fibres alimentaires, contient de l'acide folique et de la vitamine C

INCONVENIENTS: certaines variétés peuvent devenir granuleuse et être moins bien tolérées.

POIRÉAU

AVANTAGES: contient du fer et du calcium; peu calorique. Le vert est riche en acide folique.

INCONVÉNIENTS: flatulences et mauvaise haleine.

POISSON

AVANTAGES: riche en protéines, fer et autres minéraux. Renferme des acides gras oméga-3. Certains poissons sont riches en vitamine A.

INCONVÉNIENTS: certains poissons des BPC du mercure ou d'autres polluants.

POIVRON

AVANTAGES: bêta-carotène et vitamines C, peu calorique.

POMME

AVANTAGES: peu calorique, riche en fibres solubles, en potassium et en flavonoïde antioxydant qui aident à faire baisser le cholestérol et à prévenir les maladies cardio-vasculaire.

INCONVÉNIENTS: présence éventuelle de pesticides et de contaminants dans la peau.