CHARCUTERIE ET VIANDE FUMEE

AVANTAGES: bonne source de vitamine B et de protéines, certains sont riches en fer.

INCONVÉNIENTS: sont chargés en graisses renferme des nitrites qui peuvent produire des nitrosamines cancérogènes. Forte teneur en sel, ce qui augmente le taux de sodium dans l’alimentation. Peut renfermer des taux élevés de tyramine, à l’origine de migraines chez les personnes prédisposées et d’interactions graves avec certains médicaments.