SOJA

AVANTAGES: fournit des protéines végétales de haute qualité, riche en vitamine du groupe B, de potassium, de zinc et d’autres minéraux. Pauvre en graisses saturées; exempt de cholestérol.

INCONVENIENTS: les produits fermentés du soja sont riches en sodium et peuvent déclencher des allergies. La protéine de soja freine l’absorption du fer.