

## 9072F - Les 10 Meilleurs Aliments

	<b>Pression Sanguine</b>	<b>Cholestérol</b>	<b>Diabètes</b>	<b>Maladie Cardiaque</b>	<b>Antioxydants</b>	<b>Métabolisme</b>
1	Avocats	Pommes	Fèves	Poulet Maigre	Poivrons	Baies
2	Fèves	Fèves	Céréales [Faible en sucre]	Dinde Maigre	Baies	Brocoli
3	Bananes	Riz Brun	Poulet	Jus d'Orange	Brocoli	Poisson
4	Chocolat Noir	Cannelle	Cannelle	Grenade	Carottes	Pample- mousse
5	Poisson	Ail	Fruit	Vin rouge	Ail	Thé Vert
6	Lin	Raisins	Poisson	Saumon	Raisins Rouges	Piments Fort
7	Patates	Avoines	Noix	Lait Écrémé	Épinard	Dinde Maigre
8	Lait Écrémé	Saumon	Huile d'Olive	Thon	Thé	Gruau
9	Épinard	Noix de Grenoble	Légumes Colorés	Légumes Colorés	Tomates	Eau
10	Graines de Tournesol	Grains Entiers	Yogourt	Eau	Grains Entiers	Yogourt