

Les 14 pires fruits et légumes en terme de résidus de pesticides

(voir <http://www.ewg.org/foodnews/list.php> et l'émission *L'épicerie* à Radio-Canada ; les pires en premier)

1. pomme
2. pêche
3. nectarine
4. fraise
5. laitue frisée
6. raisin
7. céleri
8. épinard
9. poivron
10. bleuet
11. concombres
12. tomate cerise
13. pois mange-tout importés de l'extérieur des États-Unis
14. pomme de terre

Les 15 meilleurs fruits et légumes non bio selon ewg.org

(donc très peu utile d'acheter leur version bio; les moins contaminés en premier)

1. avocat
2. maïs
3. ananas
4. chou
5. pois congelés
6. oignon
7. asperge
8. mangue
9. papaye
10. kiwi
11. aubergine
12. pamplemousse
13. melon
14. chou-fleur
15. patate douce (ou simplement patate)