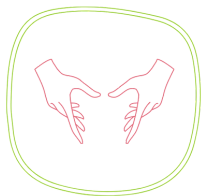


# où se trouve la vitamine C ?

Contrairement à une idée reçue, ce ne sont pas les oranges qui contiennent les plus de vitamine C. Il existe des aliments qui poussent près de chez vous qui sont bien plus intéressants à consommer (en gras sur le document). Les quantités sont données pour 100 g d'aliment cru.



VANESSA GILBERT



shiatsu & diététique

Coordonnées

06 82 08 80 24

[www.dietethique.org](http://www.dietethique.org)

Le plein de  
Vitamine C

LISTE DES ALIMENTS  
RICHES EN  
VITAMINE C







de 500  
à 3000 mg

camu-camu, baie de  
goji fraîche, acérola,  
cynorrhodon (baie  
d'églantier)

de 100  
à 500 mg

orties, cassis, persil,  
poivron rouge, thym,  
pousses de soja, navet,  
luzerne germée, oseille,  
brocoli

de 50  
à 100 mg

poivron vert, kiwis, groseilles,  
choux de Bruxelles, chou  
rouge, lentilles germées,  
avoine germée, pois germés,  
cresson, kakis, fraises, chou-  
fleur, orange, fenouil, citron,  
épinards, mâche

de 10  
à 50 mg

clémentine, blettes,  
pissenlits, rutabaga,  
asperges, petits pois,  
melon, radis rose, radis  
noir, tomates, poireau,  
haricots verts, abricot

