

## Teneur en vitamine C pour 100g

Objectif : 500 mg de Vit C par jour pendant 6 à 8 semaines



→ 1	Cerise d'acérola / cerise d'érable	1700,00 mg
→ 2	Cassis	200,00 mg
→ 3	Persil frais	190,00 mg
→ 4	Poivre brut	162,00 mg
→ 5	Mélange de plantes	143,00 mg
→ 6	Zeste de citron	129,00 mg
→ 7	Céréales pour petit déjeuner enrichies en vitamine C	100,00 mg
→ 8	Compote de fruits mélangés	< 99,3 mg
→ 9	Raifort brut	97,30 mg
→ 10	Poivre cuit	81,00 mg
→ 11	Litchi frais	71,50 mg
→ 12	Fruits rouges frais (framboises, fraises, groseilles)	67,90 mg
→ 13	Fruits rouges égouttés (framboises, fraises, groseilles)	60,90 mg
→ 14	Papaye fraîche	59,70 mg
→ 15	Kiwi frais	59,00 mg
→ 16	Choux de Bruxelles cuits	58,20 mg
→ 17	Chou-fleur cru	57,90 mg
→ 18	Cresson brut	56,50 mg
→ 19	Crumble aux pommes	55,80 mg
→ 20	Jus de pomme	< 55,2 mg
→ 21	Chou rouge cru	55,00 mg
→ 22	Jus d'orange fraîchement pressé	53,80 mg
→ 23	Citron frais	53,00 mg
→ 24	Orange (pulpe)	39,70 mg