

Aliments riches en vitamine C

180 à 200 mg / 100g



Poivron rouge cru



Persil frais



Cassis



80 à 150 mg / 100g



Poivron jaune cru



Goyave



Kiwi



Brocoli cuit



Chou Kale cuit

40 à 80 mg / 100g



Orange



Citron



Clémentine



Fraises



Papaye



Mangue



Groseilles



Choux de Bruxelles cuits

20 à 40 mg / 100g



Jus de citron frais



Jus de pamplemousse frais



Jus d'orange à base de concentré



Framboises



Myrtilles



Melon