

## Teneurs en vitamines C

(moyennes pour 100g d'aliments crus et frais)

Les champions hors catégorie (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, mâches
De 10 à 50 mg	Clémentine, blettes, pissenlits, rutabaga, asperges, petits pois, melon, radis rose, radis noir, tomate, poireau, haricots verts, abricot

Ça se passe près de chez vous : en gras, les produits qui poussent localement...