

TOP23 des aliments riches en VITAMINE C



	Aliments	Teneur en mg /100g
1	Goyave	228
2	Cassis	181
3	Chou frisé - chou kale cru	145
4	Poivron, vert, jaune ou rouge, cru	121
5	Brocoli cru	106
6	Chou de Bruxelles cru	103
7	Tomate séchée	102
8	Kiwi	92,7
9	Fruits rouges (framboises, fraises, groseilles, cassis)	77,5
10	Litchi	71,5
11	Chou romanesco cru	70,6
12	Chou vert cru	69
13	Fraise	67,4
14	Papaye	61,4
15	Pamplemousse chinois	61
16	Pois mange-tout ou pois gourmand, cru	60
17	Chou rouge cru	58,5
18	Orange	57
19	Chou-fleur cru	56,6
20	Chou-rave cru	55,1
21	Cresson	52
22	Citron	51
23	Pamplemousse	40,9