

Et en pratique ?

VITAMINE C

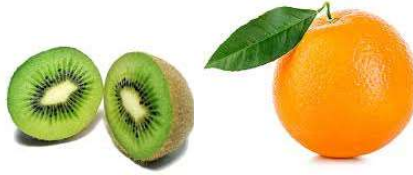


— La simplicité



1 grand verre (200ml)
de jus d'orange pressé

100%



1 kiwi ou 1 orange

100%



1 demi poivron cru

100%

des recommandations journalières

— Pour aller plus loin

Découverte

Changement d'habitude

Maitrise

Semaine 1 - 2

Semaine 3 - 4

Semaine 5 - 6

Semaine 7 - 8

Les recettes
de cuisine

Pour vous guider, référez-vous à nos suggestions de recettes

Pour vous guider,
référez-vous aux
paniers type

Pour aller plus loin, référez-vous à
la liste des aliments riches en vitamine C

Les astuces
vitamine C

- Un kiwi au petit-déjeuner
- Des litchis en collation
- Découpez des lanières de poivrons, pour agrémenter votre salade
- Faites des smoothies de fruits rouges ou de goyave
- Tartinade de tomates séchées ou à ajouter dans les plats & salades
- Semoule de brocoli cru
- Ajoutez du chou kale dans les smoothies ou cru en salade
- Chou de Bruxelles finement émincé en salade
- Ajoutez du cassis dans vos desserts végétaux

VITAMINE C

Semaine A



Cassis



Chou frisé / chou kale



Poivrons



Brocolis



Goyave

Ma liste de course	Teneur en mg/100g	Portion	Astuces
Cassis	181	1 portion (100g)	Yaourt végétal mélangé avec du cassis
Chou frisé ou chou kale	145	1 portion (100g)	Kale cru en salade ou à ajouter dans les smoothies
Poivron, vert, jaune ou rouge	121	1 portion (100g)	Lanières de poivrons cru en salade
Brocoli	106	1 portion (100g)	Semoule de brocoli cru
Goyave	228	1 portion (100g)	Smoothie à la goyave

Semaine B



Tomates séchées



Kiwi



Fruits rouges



Litchis



Chou de Bruxelles

Ma liste de course	Teneur en mg/100g	Portion	Astuces
Tomates séchées	102	1 portion (50g)	Tartinade de tomates séchées ou à ajouter dans les plats & salades
Kiwi	92,7	1 fruit (100g)	Un kiwi au petit-déjeuner
Fruits rouges (framboises, fraises, groseilles, cassis)	77,5	1 portion (100g)	Smoothies de fruits rouges
Litchi	71,5	1 portion (100g)	Des litchis en collation
Chou de Bruxelles	103	1 portion (100g)	Chou de Bruxelles finement émincé en salade