

ALIMENTS RICHES EN VITAMINE C

Vous souhaitez savoir quels aliments sont les plus riches en vitamine C ? Vous trouverez ci-après une large sélection des aliments riches en vitamine C classés par catégories d'aliments pour faciliter votre recherche. Les tableaux ci-dessous renseignent la quantité de vitamine C contenue aux 100 grammes d'aliments. Ces données sont des moyennes et sont renseignées pour des aliments crus ou cuits.

LEGUMES :

ALIMENT (100g)	VITAMINE C (mg)
Chou frisé, cru	145
Poivron jaune, cru	121
Chou vert, cru	69
Chou de Bruxelles, cuit	56,4
Chou-rave, cru	55,1
Cresson de fontaine, cru	51,5
Oseille, crue	48
Épinard, cru	41,1
Chou frisé, cuit	41
Chou chinois ou pak-choi ou pé-tsai, cru	40,3
Chou rouge, bouilli/cuit à l'eau	34,4
Chou-fleur, surgelé, cuit	31,3
Brocoli, cuit	23,9
Tomate verte, crue	23,4
Igname saint martin, pulpe, cuit à la vapeur, prélevé à la Martinique	22
Pois mange-tout ou pois gourmands, cuits	22
Courge doubeurre (butternut), pulpe, crue	21
Rutabaga, cuit	18,8
Tomate, crue	15,5
Radis rouge, cru	12,2

FRUITS :

ALIMENT (100g)	VITAMINE C (mg)
Cerise acérola, pulpe, crue, prélevée à la Martinique	2850
Pomme cajou, pulpe, crue, prélevée à la Martinique	556
Goyave, pulpe, purée, prélevée à la Martinique	492
Cassis, cru	181
Citron, zeste, cru	129
Fruits rouges, crus (framboises, fraises, groseilles, cassis)	87
Longan, pulpe, cru	84
Kiwi, pulpe et graines, cru	81,9
Papaye, pulpe, crue	65,3
Pamplemousse chinois, pulpe, cru	61
Fraise, crue	54
Clémentine ou Mandarine, pulpe, crue	49,2
Orange, pulpe, crue	47,5
Ananas, pulpe, cru	46,1
Citron, pulpe, cru	45
Chadèque, pulpe, cru, prélevé à la Martinique	44,2
Compote, tout type de fruits	42
Pomme liane, pulpe, crue, prélevée à la Martinique	41,4
Mûre noire (du mûrier), crue	36,4
Carambole, pulpe, crue	34,4
Groseille, crue	29,8
Melon, pulpe, cru, prélevé à la Martinique	27,2
Fruit de la passion ou maracudja, pulpe et pépins, cru	25,6
Mangue, pulpe, crue	25
Litchi, pulpe, cru	19,2
Framboise, crue	18,7
Canneberge ou cranberry, crue	13,7
Figue de Barbarie, pulpe et graines, crue	12,5