

Le top 20 des aliments les plus riches en vitamine C

Publié le 12/04/2022

2 minutes de lecture

Écrit par [Laboratoire LESCUYER](#)

[Télécharger en PDF](#) [Imprimer](#)

[Partager Facebook](#) [Pinterest](#) [Twitter](#)



La vitamine C joue un rôle essentiel dans de très nombreuses fonctions de l'organisme. Pour **augmenter vos apports et donner un coup de fouet à votre métabolisme**, découvrez les aliments qui contiennent le plus de cette super vitamine.

Comment préserver la vitamine C ou acide ascorbique ?

Connue principalement pour [son effet anti-fatigue](#), la vitamine C est essentielle à la santé pour bien d'autres raisons. Elle intervient à de multiples niveaux, dans des fonctions vitales comme le **processus immunitaire** ou encore la **cicatrisation**. Elle aide également à protéger les vaisseaux sanguins, à maintenir le bon fonctionnement du système nerveux, **à assimiler le fer**, à capturer les radicaux libres et ainsi **prévenir le vieillissement cellulaire**.

Cette précieuse vitamine est présente dans de nombreux aliments, dans des quantités variables. Elle est cependant **très fragile et les modes de conservation et de cuisson influent beaucoup** sur les apports réels en vitamine C provenant de l'alimentation. Elle est **hydrosoluble et se perd donc dans l'eau de cuisson**. Elle est également sensible à la chaleur et à la lumière. Selon l'Anses¹, "à température ambiante, la moitié de la teneur en vitamine C d'un aliment peut être perdue en 24 heures".

Consommer les aliments crus est donc la meilleure manière de préserver la vitamine C naturelle. Sinon, préférez des cuissons brèves et à basse température, sans eau. De plus, une fois les fruits ou légumes découpés ou pressés, mieux vaut les consommer immédiatement car le processus d'oxydation qui détruit l'acide ascorbique est très rapide.

Où en trouver ? Liste d'aliments riches en vitamine C

Pour un adulte, les références nutritionnelles pour la population (RNP) **recommandent des apports de 110 mg de vitamine C par jour¹**. **Comme notre organisme est incapable de synthétiser lui-même de l'acide ascorbique, tout doit provenir des aliments**. Voici les plus intéressants, selon la table Ciqua² :

- **L'acérola** : Cette petite cerise qui pousse dans les forêts tropicales d'Amérique du Sud contient 2850 mg de vitamine C pour 100 g de pulpe crue. C'est la raison pour laquelle elle est l'ingrédient star des compléments alimentaires destinés à lutter contre la fatigue passagère. [VITACEROLA 1000](#) du laboratoire Lescuyer couvre l'ensemble des besoins en vitamine C de l'organisme grâce à la prise d'un seul comprimé par jour. Le laboratoire a sélectionné l'acérola, une source de vitamine C naturelle et parfaitement assimilable par l'organisme. VITACEROLA 1000 est recommandé pour soutenir l'organisme lors de changement de saison, de reprise d'une activité sportive ou en cas d'alimentation pauvre en fruits et légumes
- La **goyave** : Avec 228 mg pour 100 g, ce fruit tropical est particulièrement pourvu en vitamine C. Ces apports concernent uniquement la chair de fruit frais. Le nectar de goyave n'en contient plus que 36 mg pour 100 g.
- Le **cassis** : Il contient 181 mg de vitamine C en moyenne pour 100 g de baies, à condition de les manger crues.
- Le **persil frais** : Avec 177 mg pour 100 g, c'est un allié très utile pour ajouter de la vitamine C facilement dans tous vos plats ! Il reste très intéressant en version séchée, avec un apport de 137 mg pour 100 g.
- Le **thym frais** : Voilà une autre herbe à considérer pour assaisonner vos plats. Elle contient 160 mg de vitamine C pour 100 g.
- Le **piment** : Il n'est certes pas toujours évident de manger du piment cru, mais les espèces peu piquantes se

- marient très bien dans les salades. Pensez-y, car cela représente tout de même 155 mg de vitamine C pour 100 g.
- Le **raifort** : Ce légume oublié peut tout à fait se manger cru quand il est râpé, comme condiment sur une volaille ou une viande blanche. Il apporte une délicieuse saveur à la fois piquante et poivrée, ainsi que 152 mg d'acide ascorbique pour 100 g.
 - Le **chou frisé** : Le légume cru contient 145 mg de vitamine C pour 100 g. L'apport est de 41 mg pour 100 quand il est cuit, aussi bien que les agrumes.
 - Le **poivron** : Qu'il soit jaune, vert ou rouge, il contient de l'acide ascorbique à hauteur de 121 mg pour 100 g quand il est cru. Bonne nouvelle, ce taux reste quasi inchangé pour du poivron sauté/poêlé brièvement, sans matière grasse.
 - Le **brocoli** : Quand il est cru, il contient 106 mg de vitamine C pour 100 g. Une fois en purée, cette quantité baisse mais reste intéressante avec 90 mg pour 100 g.
 - Le **chou de Bruxelles** : Le légume apporte 103 mg de vitamine C pour 100 g quand il est cru et 56,4 mg pour 100 g quand il est cuit.
 - Les **tomates séchées à l'huile** : Elles sont certes un peu grasses, mais cette huile aide à conserver la vitamine C. Dans 100 g de ces tomates, vous en retrouverez 102 mg.
 - Le **kiwi** : En consommant environ deux kiwi entiers (l'équivalent de 100 g), vous ingérez 82 mg d'acide ascorbique.
 - L'**aneth frais** : Le taux est ici de 70 mg pour 100 g. En ciselant un peu d'aneth sur vos plats, vous augmentez facilement vos apports quotidiens en vitamine C.
 - Le **chou vert** : Pour profiter de ses bienfaits, mieux vaut le consommer cru en salade. La teneur est alors de 69 mg pour 100 g.
 - La **papaye** : C'est un fruit tropical à ajouter dans votre panier si vous en avez l'occasion, puisque 100 g de pulpe contient 65,3 mg de vitamine C.
 - La **fraise** : Elle arrive avant l'orange dans ce classement ! Quand la saison des fraises arrive, n'hésitez plus une seconde. Elles vous apporteront 54 mg de vitamine C pour 100 g.
 - L'**orange** : C'est souvent une surprise de la voir si bas dans la liste. La pulpe d'orange contient en effet 47,5 mg de vitamine C pour 100 g. Si vous décidez de presser un jus maison, vous pouvez compter sur un apport de 50 mg pour 100 g. A condition de le boire tout de suite après l'avoir préparé.
 - L'**ananas** : Ce fruit est à la fois peu calorique et riche en acide ascorbique avec une teneur de 46,1 mg pour 100 g de pulpe crue.
 - Le **citron** : Le petit dernier de ce classement reste tout de même très intéressant avec son apport de 45 mg de vitamine C pour 100 g de pulpe et 42 mg pour 100 g de jus.



Vitacérola
94% of 100
(466)

1 comprimé à croquer par jour pour aider à répondre à vos besoins quotidiens

[Je découvre](#)

1. Anses : vitamine C ou acide ascorbique
2. Table Ciqual des aliments

Partager cette page par e-mail

Votre prénom

Votre nom

Envoyer à

Message

Envoyer un email

Partager

Laboratoire LESCUYER
EXPERT EN MICRONUTRITION



Notre équipe médico-scientifique est composée de Docteurs es science, Pharmacien, Naturopathe, ingénieurs...

Ces articles pourraient vous intéresser



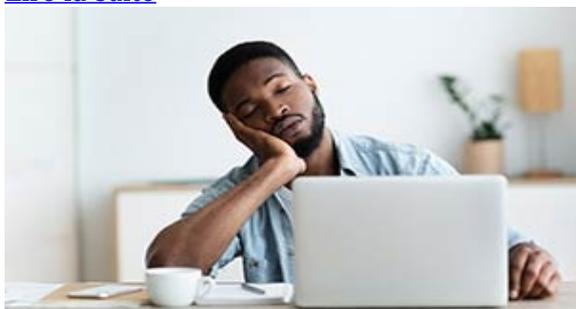
1. Catégorie Fatigue et énergie ,

Réduire la fatigue avec le magnésium marin

18/05/2022
3 minutes de lecture

Manque de magnésium ? Retrouvez rapidement toute votre énergie grâce au magnésium marin.

[Lire la suite](#)



2. Catégorie Fatigue et énergie ,

La micronutrition, un soutien contre la fatigue

31/08/2021
3 minutes de lecture

Ne laissez pas la fatigue s'installer. Alimentation, sommeil, activité physique, découvrez les solutions pour retrouver de l'énergie.

[Lire la suite](#)



3. Catégorie Vitamines et minéraux ,

De la vitamine C, oui mais naturelle !

06/02/2021

3 minutes de lecture

La vitamine C regorge de nombreux bienfaits mais soyez vigilants car toutes les vitamines C ne se valent pas !

[Lire la suite](#)