



L'ALIMENTATION EN TEMPS DE GRIPPE

Pendant l'hiver, les aliments de saison sont majoritairement riches en vitamine C. Cette vitamine renforce le système immunitaire pendant la saison de la grippe. **Aliments riches en vitamine C (pour 100g):**

CASSIS



181 mg

PERSIL FRAIS



177 mg

CHOU FRisé



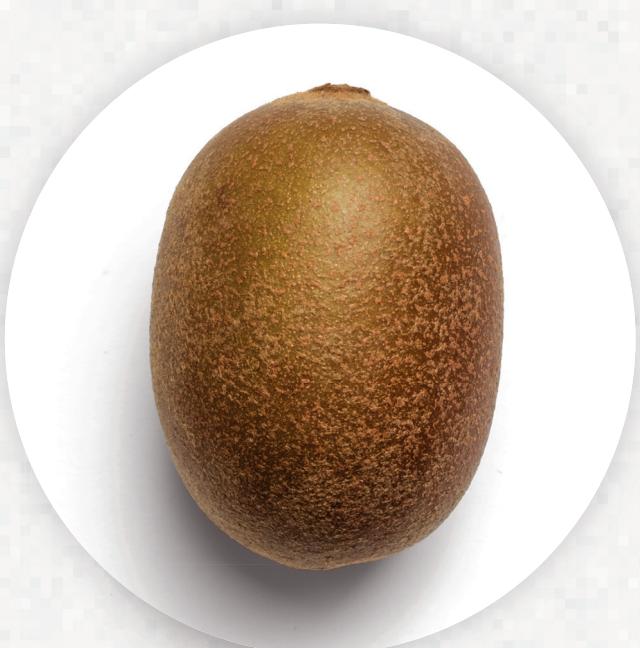
144 mg

ZESTE DE CITRON



129 mg

KIWI



81.9 mg

CHOUX DE BRUXELLES CUITS



55 mg

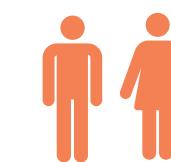
ORANGE



47.5 mg



Mangez des végétaux de saison et protégez-vous de la grippe!
Apport journalier recommandé en vitamine C:



110 mg / jour



Femme enceinte: 120 mg /jour
Femme allaitante: 170 mg/jour