

TABELLE DEGLI ALIMENTI

ALIMENTI CONTENENTI VITAMINA C (Acido Ascorbico)

La vitamina C appartiene al gruppo delle vitamine idrosolubili.

Vitamina di fondamentale importanza in caso di ferite e ustioni gravi.

Favorisce l'assorbimento del ferro, di serotonina e partecipa alla produzione di noradrenalina, un neurotrasmettitore che regola il flusso sanguigno.

È essenziale per la produzione di collagene, la proteina più abbondante nei mammiferi (circa il 25% della massa proteica totale), necessario per la salute di pelle, ossa, cartilagini, denti e gengive.

Agretti	Arance	Asparagi
Bieta	Broccoletti	Broccolo
Cavolfiore	Cavolo cappuccio rosso	Cavolo cappuccio verde
Cavolini di Bruxelles	Fave fresche	Fegato
Fiori di zucca	Fragole	Indivia belga
Lamponi	Lattuga	Limoni
Loto	Mandarini	Melone
Peperoncini	Peperoni	Piselli freschi
Pompelmo	Prezzemolo	Radicchio verde
Rapa	Sedano	Spinaci

Dott.ssa Martina Deleuse - Biologa Nutrizionista
www.martinadeleusebiologanutrizionista.it

