

Les légumes et fruits riches en vitamines

Vitamines A

Carotte, épinard, persil, cerfeuil, potimarron, courge, chou, tomate, haricot, asperge, endive, laitue, melon, navet, abricot, brugnion, melon, mangue, pruneau, kaki, ananas

Vitamines B1

Petits pois, maïs, carotte, poireau, asperge, persil, ail, pomme-de-terre, chou, cresson, oseille, épinard, artichaut, navet

Vitamines B2

Petits pois, persil, épinard, asperge, cresson, chou, laitue, endive, haricot vert

Vitamines B3

Petits pois, maïs, persil, asperge, chou, pomme de terre, cresson, haricot vert, endive, épinard, aubergine

Vitamines B5

Pomme-de-terre, céleri, petit pois, asperge, laitue, épinard, concombre, carotte, tomate, chou, oignon, navet, radis, cresson

Vitamines B6

Chou, pomme de terre, carotte, haricot vert, petit pois, tomate, laitue, banane, avocat

Vitamines C

Petits pois, carotte, asperge, fenouil, persil, chou, cresson, oseille, oignon, raifort, mâche, épinard, navet, poivron, radis, laitue, goyave, cassis, kiwi, papaye, fraise, orange, citron, mangue, clémentine, groseille, litchi, pamplemousse, ananas, pomme

Vitamines E

Petits pois, persil, épinard, asperge, chou, laitue, haricot vert, céleri, carotte, tomate, oignon, poireau, betterave, kiwi, myrtille, avocat, cassis, citron, mûre, abricot, pomme

Vitamines K

Chou, cresson, épinard, laitue, roquette, blette

Les légumes et fruits riches en minéraux

Potassium

Persil, fenouil, épinard, courge, potiron, artichaut, ail, chou, oseille, endive, cresson, carotte, petit pois, céleri, betterave, avocat, champignon, abricot, banane, cassis, raisin, fraise, pomme

Calcium

Carotte, fenouil, blette, persil, chou, cresson, oignon, épinard, navet, radis, poireau, endive, haricot vert, orange

Magnésium

Persil, épinard, oignon, aubergine, banane, pruneau

Cuivre

Cresson, oseille, poireau, petit pois, persil, épinard, haricot vert, artichaut, chou, carotte, betterave

Fer

Chou, cresson, épinard, laitue, persil, concombre, petits pois, oignon, poireau, cornichon, fenouil, betterave, courge, courgette, potiron, céleri, mâche

Recommandations du chef

- Laver rapidement les fruits et légumes entiers à l'eau froide pour garder les vitamines et les sels minéraux.
- Si l'épluchage est nécessaire, il doit être fin et modéré car c'est la partie sous la peau qui est la plus riche en vitamines.
- Utiliser de préférence des produits bio pour extraire le jus des légumes et des fruits avec la peau.
- Retirer les pépins de certains fruits avant d'en extraire le jus, ils peuvent être nocifs pour la santé.
- Eviter de couper les fruits ou les légumes car cela favorise la perte des vitamines et minéraux.
- Consommer les jus une fois centrifugés, leurs goûts et leurs bienfaits en seront plus importants.