

# A LEGJOBB C-VITAMIN FORRÁSOK

A C-vitamin az immunrendszerünk egészséges működésének talán legfontosabb szereplője. Megmutatjuk, mely élelmiszereinkben van a legtöbb belőle.



## 1. ACEROLA

1680 MG / 100 G

Bár nálunk nyersen ritkán kapható, a barbadoszi cseresznyének is nevezett gyümölcsből már egyetlen szem is fedezheti a napi szükségletünket.



## 2. HOMOKTÖVIS

695 MG / 100 G

Az Ázsiából származó, nálunk védettnek számító gyógynövény bogyója igazi C-vitamin bomba, de emellett értékes antioxidáns hatású anyagokat is tartalmaz.



## 3. CSIPKEBOGYÓ

426 MG / 100 G

A szép piros bogyók a leggazdagabbak C-vitaminban, ha már túl érett, akkor kevésbé jó. A hecsedlinek is nevezett bogyókból készülhet sokféle étel, de teaként is jótékony.



## 4. FEKETE RIBIZLI

200 MG / 100 G

A nyersen, szörpként, lekvárként, teaként vagy gyümölcsléként is fogyasztható fekete ribizli a C-vitaminon túl gazdag még antioxidánsokban, növényi flavonoidokban is.



## 5. PAPRIKA

120-180 MG / 100 G

A chili paprikában még ennél is több C-vitamin lehet, de a reggelihez talán a legjobb választás a sárga húsú kaliforniai paprika. Ezt követi a piros színű és a kápia paprika, majd a zöldpaprika.