

# Les meilleurs antioxydants

## POLYPHÉNOLS

Fruits rouges : myrtilles, framboises, mûres, fraises.

Thé vert et thé matcha (grande richesse en catéchines).

Chocolat noir (>70 % cacao).

Vin rouge (en modération).

Légumes comme les oignons rouges et l'artichaut.



## VITAMINE C

Agrumes : oranges, citrons, pamplemousses.

Poivrons rouges et verts.

Kiwis (très riches en vitamine C).

Fraises, brocolis, choux de Bruxelles.

## VITAMINE E

Huiles végétales pressées à froid : huile de tournesol, huile d'olive.

Amandes, noisettes, graines de tournesol.

Avocats.



## CAROTÉNOÏDES

Carottes, patates douces.

Épinards, chou kale, poivrons jaunes.

Tomates cuites (riche en lycopène, un caroténoïde spécifique).

## SÉLÉNIUM

Noix du Brésil (1-2 noix suffisent pour couvrir les besoins quotidiens).

Poissons : thon, saumon.

Œufs.

