

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.

