

# LAPIN

**AVANTAGES** : apporte des protéines de bonnes on qualités.  
Riche en vitamines B3 et B12, pauvre en graisses saturées.  
Contient du fer. Tendre et digestif.

---

## LAPIN BONNE FEMME

**Préparation:** 25 mn

**Cuisson:** 1h 15

**Pour 6 personnes:**

un lapin coupé en morceaux

3 cs d'huile d'olive

150 g de poitrine fumée

250 g de champignons de Paris

250 g de petits oignons blancs épluchés

15 cl de vin blanc sec

15 cl de bouillon de volaille

1 bouquet garni( laurier, thym, queues de persil)

1 gousse d'ail pelée et écrasée

3 cs de crème fraîche épaisse

2 cs de persil haché

sel, poivre

1. Faites revenir à feu moyen les morceaux de lapin à l'huile dans une cocotte jusqu'à ce qu'ils soient colorés.
2. Coupez la poitrine fumée en petits lardons.
3. Lavez et émincez les champignons
4. Ôtez les morceaux de lapin de la cocotte.
5. À leur place, faites sauter quelques minutes sur feu moyen les oignons, les lardons et les champignons jusqu'à ce que le mélange soit doré.
6. Remettez le lapin dans la cocotte. salez, poivrez. Versez le vin blanc.
7. Laissez réduire 5 mn puis ajoutez le bouillon, le bouquet garni et l'ail. Couvrez et laissez cuire 1 h sur feu doux.
8. Ôtez la préparation de la cocotte. Faites réduire le jus de cuisson d'un tiers sur feu vif. Liez avec la crème, rajoutez le lapin et sa garniture. laissez réchauffer en mélangeant.
9. Parsemez de persil et servez.

**les conseils de Nina:** utilisez des lardons achetés dans le commerce et les champignons de Paris en boîte. Fondre le bouillon de volaille dans 15 cl d'eau bouillante.

---

## LASAGNE A LA BOLOGNAISE

**Préparation: 20 mn**

**Cuisson: 40 mn**

**4 personnes:**

500 g de plaques de lasagne  
200 g de viande hachée de bœuf  
1 oignon  
1 boîte de sauce tomate

2 cuillères à soupe de concentré de tomates  
1 cuillère à soupe de fond de veau déshydraté  
1 dl de vin blanc  
0.5 dl d'huile  
50 g de beurre  
1/2 de litre de Sauce béchamel  
30 g de beurre  
30 g de farine  
1/2 litre de lait  
noix de muscade  
150 g de gruyère râpé  
sel, poivre

1. Cuire la sauce bolognaise dans une casserole, faites chauffer l'huile
2. Faire revenir la viande hachée de bœuf, assaisonnez.
3. Ajoutez l'oignon haché et laissez cuire pendant 3 à 4 minutes
4. Déglacer, verser le vin blanc
5. Mouillez avec le fond de veau, déliez le fond de veau déshydraté avec 1/4 de litre d'eau tiède
6. Ajoutez le concentré de tomates, la sauce tomate, le thym et le laurier
7. Laissez mijoter pendant 15 minutes environ tout en remuant avec une spatule en bois
8. Préparez la Sauce béchamel, dans une casserole, mélangez le

beurre et la farine, ajoutez le lait, assaisonnez

9. Mélangez sans cesse avec un fouet jusqu'à ce que la sauce béchamel commence à épaissir.

10. Cuire les lasagnes, Faites chauffer une casserole d'eau salée additionnée d'huile d'olive.

11. Retirez les lasagnes dès qu'elles sont cuites à l'aide d'une écumoire. Étalez-les sur un torchon de cuisine pour les sécher.

12. Préchauffez le four à 200°

13. Dans un plat à gratin, étalez une couche de lasagne, nappez de sauce bolognaise. Mettez une couche de béchamel, saupoudrez de gruyère râpé.

14. Renouvelez l'opération (lasagne, sauce bolognaise,...)  
Terminer par une couche de sauce bolognaise et de sauce béchamel mélangés; saupoudrez de gruyère râpé, mettez au four, laissez gratiner.

---

## LASAGNES AUX FRUITS DE MER

### Ingrédients :

- 1 sac de mélange de crevettes et pétoncles surgelés de 340 g, décongelés
- 200 g de chair de homard surgelée, décongelée et bien égouttée
- 80 ml (1/3 de tasse) de beurre
- 5 ml (1 c. à thé) d'ail haché
- 125 ml (1/2 tasse) de farine
- 500 ml (2 tasses) de lait

- 45 ml (3 c. à soupe) de basilic frais émincé
- 4 feuilles de lasagnes fraîches coupées en deux
- 375 ml (1 1/2 tasse) de fromage cheddar La Fromagerie Boivin, râpé

## **Préparation :**

### **Étape : 1**

Bien éponger les fruits de mer et la chair de homard afin de retirer l'excédent d'eau.

### **Étape : 2**

Préchauffer le four à 190°C

### **Étape : 3**

Dans une casserole, faire fondre à feu moyen le beurre avec l'ail. Ajouter la farine et cuire quelques secondes en remuant. Verser le lait et porter à ébullition en fouettant. Ajouter les fruits de mer et le basilic. Remuer et retirer du feu.

### **Étape : 4**

Beurrer un plat de cuisson carré de 22,5 cm (9 po). Verser un peu de sauce dans le plat et couvrir de deux feuilles de lasagne. Verser le tiers de la sauce. Répéter cette étape deux fois et terminer par les feuilles de lasagne. Couvrir de fromage.

### **Étape : 5**

Couvrir le plat d'une feuille de papier d'aluminium. Cuire au four 20 minutes.

### **Étape : 6**

Retirer la feuille de papier d'aluminium et poursuivre la cuisson 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

---

# LAZAGNES

## INGREDIENTS

– 1 gros oignon – 2 gousses d`ail – 750 g de boeuf haché – 1 cuil. à soupe d`huile d`olive – 700 g de sauce tomate – 50 g de beurre (+ 15 g pour le plat) – 50 g de farine – 80 cl de lait – 400 g de feuilles de lasagnes précuites – 200 g de fromage râpé – origan – sel, poivre du moulin

## Préparation :

1. Préchauffez le four à 200 °C. Faites revenir l`oignon émincé à feu doux 3 min dans une sauteuse avec l`huile d`olive chaude.
2. Ajoutez la viande hachée et l`ail pressé, mélangez et faites cuire 5 min, en émiettant bien les morceaux.
3. Ajoutez la sauce tomate et 1 cuil. à café d`origan.
4. Mélangez et prolongez la cuisson de 10 min à feu moyen.
5. Rectifiez l`assaisonnement. Préparez la béchamel : dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre, ajoutez la farine et mélangez sur feu doux pendant 2 min.
6. Versez peu à peu le lait froid et fouettez sans cesse pour obtenir une sauce sans grumeaux, qui ne doit pas trop épaissir. Salez, poivrez.
7. Beurrez un grand plat à four. Nappez le fond d`une fine couche de béchamel. Recouvrez de feuilles de lasagnes sans les faire se chevaucher, puis d`une couche de viande et parsemez de fromage râpé.
8. Formez ainsi 3 couches successives et terminez avec le reste de béchamel et le fromage râpé.
9. Saupoudrez d`origan et enfournez pendant 40 min.

10. Laissez reposer 5 min avant de servir, avec une salade de pousses d'épinards.

---

# LE MAGNÉSIUM

## QU'EST CE QUE LE MAGNESIUM ?

**C'est l'un des minéraux les plus abondants de l'organisme dont la moitié se situe au niveau des os.** Utile aux adultes comme aux enfants, le magnésium est reconnu principalement pour son rôle dans le système nerveux et son action sur la contraction des muscles. il contribue à réduire la fatigue, il participe à des fonctions psychologiques normales telles que la concentration, le raisonnement ou encore la mémoire. Il aide au maintien de l'ossature et des dents. Efficace pour lutter contre le stress, les crampes et la déminéralisation osseuse.

**NB:** Son assimilation nécessite la présence de vitamine B6 en quantité suffisante

## SYMPTOMES DE CARENCE EN MAGNÉSIUM

Les symptômes d'une carence en magnésium sont difficilement détectables, d'où le fait qu'il s'agisse d'une carence dangereuse. Il est donc important de savoir les repérer.

Des symptômes difficiles à identifier :

Certains symptômes sont tellement communs qu'il peut être difficile de supposer que le manque de magnésium en est la cause :

- La fatigue
- La perte d'appétit
- Des nausées et des vomissements...

Ce sont les premiers symptômes d'un manque de magnésium. Le problème, c'est que d'autres pathologies ou d'autres troubles légers peuvent présenter les mêmes symptômes.

## Les symptômes plus graves

Lorsque ces symptômes apparaissent, il faut traiter la carence en magnésium rapidement. Faites relativement attention en cas de :

- Hypertension
- Maux de tête
- Vertiges
- Hypersensibilité aux bruits Spasmes
- État dépressif
- Palpitations.

## Les symptômes articulaires et musculaires

Lorsqu'on manque de magnésium, on peut également souffrir de crampes régulières, ou encore de contractions qu'on ne peut pas contrôler (à la paupière notamment). Si la carence n'est pas traitée, on peut observer des douleurs articulaires et même des troubles musculaires.

### LES BESOINS EN MAGNESIUM

L'organisme ne peut pas fabriquer de magnésium, ni le stocker. Pour ces raisons, il est impératif de veiller à avoir un apport constant et suffisant en cet élément qui est essentiel au bon fonctionnement du corps humain.

**Tableau des ANC (Apports Nutritionnels Conseillés) en magnésium :**

Age / Etat	ANC en magnésium
Enfants 1 à 3 ans	80 mg



Enfants 4 à 12 ans	130 à 280 mg
Adolescents 13 à 19 ans	370 à 410 mg
Femmes	360 mg
Femmes enceintes (> 3 <sup>ème</sup> trimestre)	400 mg
Femmes allaitantes	390 mg
Hommes	420 mg
Personnes âgées	360 à 420 mg

## LES ALIMENTS RICHES EN MAGNÉSIUM

Aliments	Portions	(mg)
Haricots de soja rôtis à sec	1 tasse	273 mg
Chocolat noir 70%	100 g	208 mg
Graines de citrouille et de courge, déshydratées	1/4 tasse	207 mg
Noix du Brésil déshydratées	1/4 tasse	133 mg
Haricots noirs ou blancs, haricots de lima, cuits	250 ml (1 tasse)	102-127 mg
Céréales petit-déjeuner, 100 % son (type All Bran)	30 g	111 mg
Amandes rôties	1/4 tasse	97-107 mg
Flétan de l'Atlantique cuit au four	100 g	107 mg
Haricots pinto cuits	1 tasse	90 mg
Noix de cajou rôties à sec ou dans l'huile	1/4 tasse	89-90 mg
Noix de pin (pignons) déshydratées	1/4 tasse	86 mg
Goberge de l'Atlantique grillée au four	100 g	86 mg
Noix mélangées, incluant les arachides, rôties	1/4 tasse	85 mg

Épinards bouillis	1/2 tasse	83 mg
Lentilles et pois cassés, bouillis	1 tasse	75 mg
Thon (rouge ou à nageoires jaunes) cuit au four	100 g	64 mg
Germe de blé brut	30 g	64 mg
Pomme de terre avec la pelure, au four	150 g	47-52 mg
Feuilles de betterave bouillies	1/2 tasse	52 mg
Artichaut bouilli	1 moyen (120 g)	50 mg

À noter que les eaux minéralisées telles que Hépar, Badoit, Rozana, Quézac ou encore Contrex participent grandement à la couverture des besoins de l'organisme en magnésium.

---

## LE POULET A LA BRAISE

1 h

Marinade 2h ou la veille

6 personnes:

1 poulet

1 oignon

quelques feuilles de persil frais

5 gousses d'ail

1 cc de moutarde de dijon

1 bouillon de cube jumbo ou maggi

1/2 piment ou paprika ou gingembre( facultatif)

sel, poivre

1. Coupez le poulet en morceau
2. Dans un robot, mettre l'oignon, l'ail, le persil le cube bouillon le piment si frais écraser le tout.
3. badigeonnez le poulet avec le mélange et ajouter le poivre le piment si poudre le sel( vérifier l'assaisonnement avant).
4. Faire mariner le poulet dans ce mélange pendant 2 heures ou le faire la veille
5. braiser le poulet sur un barbecue (feu pas trop vif) 40 mn environ; ou au four sur le griil en mettant de l'eau en dessous retourner le poulet de temps en temps.
6. Servez avec du riz, de la banane plantain frit (alloco) ou de l'attiéké

**LES CONSEILS DE NINA:** Vous pouvez ajouter du jus d'un petit citron et du lait de coco dans la préparation

---

## **LE POUVOIR MINCEUR DU CITRON**

le citron est notre meilleur ami minceur. Revitalisant, drainant, purifiant... le petit agrume jaune soleil est bourré de qualités. Découvrez ses formidables vertus filiformes.

Le super food minceur, incontestablement, c'est lui !  
Aujourd'hui, le citron est devenu incontournable quand on parle de régime car il n'a pas son pareil pour chasser l'eau

et le gras en excès. Detox, diurétique, reminéralisant, antibactérien... les nutritionnistes ne tarissent pas d'éloges sur le petit agrume tant ses vertus sont énormissimes. Et la meilleure façon d'en profiter, c'est de le boire en jus additionné d'eau (non glacée).

Pour certains experts , l'idéal est de consommer son jus à jeun. Pour d'autres, cela n'a pas d'importance. Mais pourquoi le jus de citron ? Selon les partisans du régime acide-base, le pH (mesure d'acidité ou d'alcalinité) du corps est plus acide le matin au réveil. Pour revenir à un pH neutre, il faut boire du jus de citron qui, malgré sa saveur acide, a un effet alcalin. Cela dit, aucune preuve scientifique n'étaye cette théorie. De toute façon, le jus de citron reste une excellente façon de démarrer la journée en assurant sa dose de vitamine C !

### **Les pouvoirs magiques du citron**

. Purifiant puissant : il participe au nettoyage du foie et l'aide à dissoudre les excès graisseux. Grâce à ses propriétés diurétiques, il stimule les reins et favorise la chasse aux déchets qui polluent le corps. Mieux : il contribue à la production de glutathion, qui permet aux toxines de devenir solubles, et donc, d'être éliminées plus facilement.

. Dégomme capotons : cet effet, il le doit à sa richesse en antioxydants et à sa capacité à réguler le taux de sucre sanguin. Et cerise sur le gâteau, il diminue de 30 % l'index glycémique global du repas, ce qui limite le stockage des graisses et des sucres !

. Coup de fouet : avec 52 mg de vitamine C pour 100 g, un citron couvre plus de la moitié des besoins quotidiens. Et là, c'est triple bonus : cette « C » renforce l'assimilation du fer (antifatigue), booste l'immunité et possède une action antiseptique. Assurément, l'allié anti grippe de l'hiver.

. Basse calorie : son apport calorique n'est que de 34 kcal

pour 100 g (soit le poids moyen d'un citron), autant dire que ça ne compte pas ! Donc, quelle que soit la façon dont il est consommé (jus, filet sur le poisson...), il reste light tout en donnant du goût et du peps. Pas étonnant qu'il soit l'ami le plus fidèle de notre ligne.

. Stop sucre : bonne source de fibres, la pectine qu'il contient ralentit l'absorption des sucres par l'estomac, procurant ainsi une sensation de satiété qui peut durer jusqu'à 4 heures. De plus, elle abaisse les taux de cholestérol et de sucre sanguin. Donc, consommer le zeste, c'est bon aussi !

### **Et le régime citron ?**

C'est aujourd'hui le régime star. Mais attention ! Fuyez la Lemon Diet prônée par certaines actrices américaines. Elle consiste à boire uniquement du jus de citron additionné de poivre de Cayenne et de sirop d'érable. Dans un régime citron sérieux, on mange léger mais équilibré ! Et on consomme bien sûr du jus de citron mais aussi l'agrume sous d'autres formes : en infusion, en zeste dans son yaourt, en jus sur le poisson ou dans une vinaigrette maison...

Prudence encore : il existe des contre-indications au régime citron. Il est déconseillé aux personnes qui souffrent de reflux, d'ulcère et/ou de calculs rénaux. Sinon, le jus de citron n'irrite pas l'estomac tant qu'on est en bonne santé.

---

# LE RÔLE DE LA VITAMINE A

## Quel est le rôle de la vitamine A

La vitamine A est une vitamine liposoluble qui est emmagasinée dans notre foie. Elle contribue au développement naturel et à la croissance normale du corps tout en maintenant la santé de nos yeux, de notre peau et de notre système immunitaire. La vitamine A contribue de manière très importante à la bonne santé de la vision.

On trouve généralement la vitamine A dans les aliments d'origine animale, mais elle peut être aussi fabriquée à partir de composés présents dans les aliments d'origine végétale, appelés caroténoïdes.

## Symptômes de la carence en vitamine A

Un premier symptôme de la carence en vitamine A est la cécité nocturne, provoquée par un trouble rétinien. Peu après, la partie blanche de l'œil (la conjonctive) et la cornée peuvent se dessécher et s'épaissir, un trouble appelé xérophtalmie .

## Les sources de vitamine A d'origine animale

Les aliments riches en vitamine A issus d'animaux contiennent de la vitamine A sous forme d'ester, qui est ensuite transformé facilement par l'organisme en rétinol. Lorsque la vitamine A est sous forme de rétinol, son absorption par l'intestin grêle est facilitée.

## La viande et le poisson

Les teneurs en microgrammes sont valables pour 100 g d'aliments riches en vitamine A :

**L'huile de foie de morue 30 000 µg**

Nos ancêtres consommaient très souvent de l'huile de foie de

morue. Elle a été donnée pendant de longues années aux enfants durant le siècle dernier.

Comme précisé précédemment, les foies d'animaux font partie des aliments riches en vitamine A. Toutefois, il n'y a pas que le foie de volaille : le foie de bœuf contient 9 442 µg de vitamine A, le foie de morue en contient 4 170 µg et le foie de canard en contient 5 400 µg.

Le foie se consomme principalement cuit et il est souvent cuisiné en sauce. Il est également l'ingrédient principal pour confectionner certains pâtés et mousses de foie.

### **L'anguille 1 140 µg**

L'anguille cuite fait partie des produits de la mer contenant de la vitamine A. L'anguille se cuisine généralement accompagnée de persil et elle est souvent consommée grillée au Japon.

### **Les œufs de lompe 287 µg**

Prisés durant les fêtes de fin d'années, les œufs de lompe (ou lump) sont une bonne source de vitamine A souvent ignorée.

### **Le hareng 36 µg**

Bien que sa teneur en vitamine A soit plus faible que les aliments cités ci-dessus, le hareng mariné fait partie des poissons gras comptés parmi les aliments riches en vitamine A. En effet, il possède un haut taux d'absorption de cette vitamine puisqu'il marine dans de l'huile végétale et que les corps gras facilitent l'absorption de vitamine A.

### **Le beurre 800 µg**

La vitamine A est principalement contenue dans le beurre cru.

### **La crème fraîche 390 µg**

Pour créer des sauces onctueuses et veloutées, une petite

toucher de crème fraîche suffit amplement.

### **Les fromages**

Le parmesan 345 µg, l'emmental 265 µg ainsi que le roquefort 285 µg sont des sources alimentaires non-négligeables en vitamine A.

### **L'œuf 263 µg**

C'est principalement le jaune d'œuf qui fournit de la vitamine A à l'organisme. Pour bénéficier de toutes les nutriments contenu dans le jaune, la cuisson au plat est l'une des cuissons idéales, le jaune doit être encore coulant.

### **Les fruits et les légumes riches en vitamine A:**

Voici les fruits riches en vitamine A pour une portion de 100 g et crus :

Abricot 1 630 µg

Mangue 1 220 µg

Melon 1 060 µg

Tomate 840 µg

Voici les légumes riches en vitamines A pour une portion de 100 g :

Carotte cuite 7 260 µg

Potiron cuit 6 940 µg : les courges d'automne cuites font partie des aliments riches en vitamine A, la citrouille contient 1 000 µg de bêta-carotène.

Pissenlit 5 850 µg : crus, incorporés à des salades fraîches, cuits comme des épinards ou bouillis, les pissenlits sont une bonne source de bêta-carotène.

Salade fraîche 5 230 µg



Épinard crus ou cuits 4 010 µg

Blette 3650 µg

Laitue 2 000 µg

Poivron rouge cuit 1 520 µg cru 790 µg

Mâche 874 µg

Chou frisé 769 µg

Les aromates : le persil 5 360 µg, le thym 2 270 µg et la ciboulette 1 380 µg.

---

## LE ROLE DE LA VITAMINE C

La **vitamine C** contribue au bon fonctionnement du système immunitaire et participe aux défenses antioxydantes de l'organisme. La **vitamine C** a également une action au niveau de la peau et intervient dans le processus de cicatrisation. De plus, elle facilite l'absorption du fer et du calcium d'origine végétale.

Est-il bon de prendre de la vitamine C tous les jours ?

**Il n'est pas dangereux de prendre de la vitamine C tous les jours.** Au contraire ! Comme votre organisme ne peut pas produire et stocker cette **vitamine**, **il** faut que vous en apportiez suffisamment pour ne pas être carencé !

## Les rôles de la vitamine C dans l'organisme

Rares sont les vitamines qui comprennent autant de missions dans l'organisme. La vitamine C est donc particulièrement importante, notamment en raison de la diversité des rôles

qu'elle joue et de son effet sur notre santé générale.

En premier lieu, nous pouvons citer son action sur la fatigue mentale et physique, qui constitue l'une de ses plus grandes forces. Sa consommation est essentielle au maintien de la forme au fil des jours. D'autre part, son rôle sur le fonctionnement psychologique est important, puisqu'elle participe à la production des neuromédiateurs que sont la noradrénaline et la dopamine. Elle favorise aussi la synthèse du collagène, qui est une protéine que l'on retrouve dans les os et la peau. Enfin, la vitamine est aussi à l'origine de la production de carnitine, une substance qui permet aux cellules d'utiliser les graisses comme source d'énergie.

Par ailleurs, l'action antioxydante de la vitamine C nous aide à lutter contre les radicaux libres et leurs effets néfastes sur la santé. Ces derniers accélèrent le vieillissement des cellules, ce qui est un processus favorable au développement de certains cancers, de plusieurs maladies cardiovasculaires, de la cataracte ainsi que de la plupart des maladies neurodégénératives.

L'acide ascorbique favorise l'absorption du fer d'origine végétale par l'organisme. C'est pourquoi il est souvent recommandé de consommer des sources de vitamine C et de fer végétal ensemble, à l'image de l'acérola et de la spiruline, par exemple.

## **LES SYMPTOMES D'UNE CARENCE EN VITAMINE C**

Les personnes se sentent fatiguées, faibles et irritables. Une **carence** sévère, appelée scorbut, entraîne des ecchymoses, des problèmes aux gencives et aux dents, un dessèchement des cheveux et de la peau, et de l'anémie. Le diagnostic est basé sur les symptômes et parfois sur les analyses de sang.

## Les légumes les plus riches en vitamine C

Légumes	Teneur en vitamine C (mg/100g)	
	Crus	Cuits
Poivron jaune	185	75
Persil frais	180	–
Poivron rouge	165	80
Autres herbes aromatiques fraîches	145	–
Poivron vert	120	70
Raifort	85	–
Chou rouge	60	25
Choux de Bruxelles, chou-fleur	–	60
Cresson	55	–
Epinard	40	3 à 10

Ils sont à la fois riches en vitamine C et en minéraux comme le zinc et le cuivre qui agissent en synergie avec la vitamine C. Ils sont également riches en fibres, en eau et sont de sources très intéressantes des vitamines hydrosolubles du groupe B : les légumes sont donc des piliers d'une alimentation saine.

## Les fruits les plus riches en vitamine C

Fruits	Teneur en vitamine C (mg/100g)	
	Crus	Autres
Goyave	225	Jus : 35
Cassis	180	–
Kiwi	90	–
Litchi	75	Conserve : 40

Fraises, framboises, cerises	70	Coulis : 60
Papaye	60	–
Citron	50	Jus : 40. Zeste : 130
Orange	45	Jus d'agrumes pressés : 55. Jus du commerce 30 à 40
Pamplemousse	40	
Groseille	40	

Tout comme les légumes, les fruits sont aussi riches en eau, en fibres et en minéraux. Les agrumes ont davantage de bêta-carotène (pro-vitamine A) et les fruits rouges sont gorgés d'antioxydants. D'où l'importance d'avoir une alimentation diversifiée.

## Autres aliments riches en vitamine C

Il existe d'autres sources alimentaires de vitamine C. Vous serez peut-être surpris !

Aliments riches en vitamine C	Teneur en vitamine C (mg/100g)
Céréales enrichies	80 à 100
Céréales standard	40 à 45
Ris de veau	40
Foie gras de canard	30
Chocolat en poudre	30
Blanc de poulet ou dinde	25

### LES CONSEILS DE NINA:

La vitamine C est essentielle à chaque être humain, et nous devons donc la consommer en quantités suffisantes et non excessives. L'acide ascorbique se trouve principalement dans les fruits et les légumes. Nous devons donc adopter une alimentation équilibrée pour bénéficier d'apports suffisants en vitamine C. Mais c'est aussi le cas pour tous les autres nutriments !

