



# Antioxydants & Pouvoir Bienfaits

## OÙ TROUVE-T-ON LES ANTIOXYDANTS ?

### LA VITAMINE E

La vitamine E se trouve principalement dans les graisses d'origine végétale. C'est un antioxydant assez puissant.

### LE SÉLÉNIUM

On retrouve celui-ci dans les poissons gras, les crustacés, le foie, la dinde...

### LA VITAMINE C

La vitamine C se trouve dans les fruits et les légumes. Les aliments riches en vitamine C sont le persil, le kiwi, le cassis, le citron et l'orange.

### LES CAROTÉNOÏDES

Il existe plusieurs sortes de caroténoïdes : le bêta-carotène dans la carotte, le lycopène dans la tomate, la lutéine et zéaxanthine dans les épinards, le chou frisé, le brocoli, le kiwi.

### LES POLYPHÉNOLS

Il existe plus de 4000 composés. En voici les principaux.

1/ Les oxoflavonoïdes : Ils se trouvent dans les fruits et les légumes jaunes comme les jeunes laitues, abricots, soja...

2/ Les anthocyanes : Elles se trouvent dans les fruits et légumes bleus/rouges/violets tels que le cassis, la fraise, la mûre, la framboise, la betterave, le radis, les raisins noirs...

3/ Les tanins : Ils sont présents dans le thé (surtout le thé vert), les vins jeunes et taniques.

## Contactez-nous

### Téléphone

+352 691 210 517

### E-mail

info@ilda-dieteticienne.lu

### Adresse

1 rue Adolphe - L-4709 Pétange