
















Les aliments qui hydratent



Les aliments les plus riches en eau

Les aliments contiennent tous de l'eau, mais certains plus que d'autres ! On les nomme aliments à haute teneur hydrique. Celle-ci est exprimée en %.



LAITUE  96%	CONCOMBRE  96%	COURGETTE  95%	CELERI  95%	RADIS  95%
PASTEQUE  95%	TOMATES  94%	FRAISES  92%	POMELO  90%	MELON  90%
BROCOLIS  89%	PÊCHE  88%	FRAMBOISES  87%	COANANAS  87%	ORANGE  87%