

Les aliments riches en eau

ALIMENTS pour 100g	TENEUR EN EAU / G	TENEUR EN EAU / ML	TENEUR EN EAU / CL
Concombre	96g	96ml	9,6cl
Salade (moyenne)	95g	95ml	9,5cl
Courgettes cuites	94g	94ml	9,4cl
Tomate	94g	94ml	9,4cl
Crudit� (moyenne)	93g	93ml	9,3cl
Chou / Brocolis	93g	93ml	9,3cl
Carottes cuites	93g	93ml	9,3cl
Pastèque / Melon	91g	91ml	9,1cl
Dessert soja	90g	90ml	9cl
Pamplemousse	90g	90ml	9cl
Légumes cuits (moyenne)	88g	88ml	8,8cl
Lait (moyenne)	88g	88ml	8,8cl
Pêche / Nectarine	87g	87ml	8,7cl
Blanc d'œuf cuit	87g	87ml	8,7cl
Orange / Clémentine	87g	87ml	8,7cl
Pomme / Poire	85g	85ml	8,5cl
Fruits rouges (moyenne)	84g	84ml	8,4cl
Compote de fruits sans sucre ajouté	84g	84mg	8,4cl
Herbes fraîches	82g	82ml	8cl
Sole au four	82g	82mg	8,2cl
Tzatziki	79g	79ml	7,9cl
Cabillaud au four	76g	76ml	7,6cl
Bœuf au four	72g	72mg	7,2cl
Riz basmati cuit non salé	71g	71ml	7,1cl
Semoule de blé cuite	69g	69ml	6,9cl
Beefsteak grillé	69g	69ml	6,9cl

Pour tous les aliments cuits la teneur en eau diminue en cas de sur cuisson.