

VITAMIN C IN TABELLENFORM

MIN. 8 MG/100 G

Tagesbedarf Richtwert D/A/CH 25-65 Jahre

Frauen: 95 mg / Männer: 110 mg

Lebensmittel	mg pro 100 g	Lebensmittel	mg pro 100 g
schwarze Johannisbeere, frisch	189,0	Romanasalat, frisch	24,0
Petersilie, frisch	166,0	Rotkohl, frisch gegart	22,9
Tomate Konzentrat	149,0	Wirsingkohl, frisch gegart	22,6
rote Paprika, frisch	140,0	Hähnchenleber, gegart	22,0
grüne Paprika, frisch	139,0	Portulak, frisch	22,0
Fenchel, frisch	93,0	Weißkohl, frisch gegart	21,4
Papaya, frisch	82,0	Spinat, tiefgekühlt gegart	21,3
Blumenkohl, frisch	73,0	Steckrübe, gegart	21,2
Erdbeere, frisch	65,0	Weinsauerkraut, frisch	20,0
Kohlrabi, frisch	64,0	Schweineleber, gegart	18,2
Brokkoli, frisch	61,1	Rinderleber, gegart	18,0
Kresse, frisch	59,0	Pastinake, frisch	18,0
Blattspinat, frisch	52,0	Kalbsleber, gegart	17,3
Brunnenkresse, frisch	51,0	Brombeere, frisch	17,0
Rosenkohl, frisch	47,3	Zucchini, frisch	16,0
Schnittlauch, frisch	47,0	Tomate, frisch gegart	15,2
Sauerampfer, frisch	47,0	Knoblauch, frisch	14,0
Fenchel, frisch gegart	46,8	Avocado, frisch	13,0
Weißkohl frisch	45,8	Schalotte, frisch	13,0
Kalbsbries	44,6	Chinakohl, frisch gegart	12,4
Grünkohl, frisch	41,6	grüne Bohnen, gegart	12,2
Kohlrabi, frisch gegart	40,9	Porree, frisch gegart	12,1
Rotkohl, frisch	39,0	Schweineniere, gegart	11,2
Mangold, frisch	39,0	Kürbis, frisch	11,0
Mango, frisch	38,7	Mungobohnensprossen, frisch	11,0
Blumenkohl, frisch gegart	36,3	Pastinake, frisch gegart	10,5
rote Johannisbeere, frisch	36,0	Kalbsniere, gegart	10,1
Stachelbeere, frisch	35,0	Sauerkraut, frisch gegart	10,0
Feldsalat, frisch	35,0	Rhabarber, frisch	10,0
Löwenzahn, frisch	30,0	Endivien, frisch	10
Heidelbeere, frisch	30,0	Spargel, frisch gegart	10
Radieschen, frisch	29,0	Zucchini, frisch gegart	8,9
Blattspinat, frisch gegart	29,0	Chicorée, frisch	8,7
Zitrone, purer Saft	28,1	Knollensellerie, frisch	8,3
Radicchio, frisch	28,0	Zwiebel, frisch	8,1
Rettich, frisch	27,0	Gurke, frisch	8,0
Chinakohl, frisch	26,0		
Himbeere, frisch	25,0		
Tomate, frisch	25,0		