



Diese Vitamin-C Lebensmittel Tabelle ist erstellt und zur freien Verfügung gestellt von [www.naturfroh.com](http://www.naturfroh.com)

Ihrem Hersteller von hochwertigen pflanzlichen Nahrungsergänzungsmitteln und Vitamin-C Produkten

Hier ist eine Tabelle mit 30 Vitamin C reichen Lebensmitteln:

Lebensmittel	Vitamin C-Gehalt (pro 100 g)
<i>Acerola-Kirsche</i>	1753 mg
<i>Camu-Camu</i>	1210 mg
<i>Sanddorn</i>	450 mg
<i>Hagebutte</i>	1250 mg
<i>Papaya</i>	60 mg
<i>Erdbeeren</i>	59 mg
<i>Kiwi</i>	92,7 mg
<i>Orangen</i>	53,2 mg
<i>Zitronen</i>	53 mg
<i>Grapefruit</i>	34,4 mg
<i>Guave</i>	228,3 mg
<i>Mango</i>	36,4 mg
<i>Ananas</i>	47,8 mg
<i>Brokkoli</i>	93,2 mg
<i>Grünkohl</i>	120 mg
<i>Paprika</i>	127,7 mg
<i>Rosenkohl</i>	80 mg
<i>Schwarze Johannisbeere</i>	181 mg
<i>Johannisbeere</i>	200 mg
<i>Zitrusfrüchte</i>	bis zu 50 mg
<i>Mango</i>	36 mg
<i>Spinat</i>	28 mg
<i>Radieschen</i>	25 mg
<i>Blumenkohl</i>	48 mg
<i>Weißkohl</i>	36 mg
<i>Tomaten</i>	23 mg
<i>Feldsalat</i>	30 mg
<i>Petersilie</i>	160 mg
<i>Papaya</i>	60 mg
<i>Melone</i>	36 mg

Es ist wichtig zu beachten, dass die Vitamin C-Gehalte in Lebensmitteln variieren können und von verschiedenen Faktoren wie der Art des Lebensmittels und der Art der Zubereitung abhängen.