

Der Vitamin-C-Bedarf nach Altersgruppen

<u>Alter</u>	<u>Tagesbedarf</u>
0 bis unter 4 Jahre	20 mg
4 bis unter 7 Jahre	30 mg
7 bis unter 10 Jahre	45 mg
10 bis unter 13 Jahre	65 mg
13 bis unter 15 Jahre	85 mg
15 bis unter 19 Jahre	Frauen 90 mg / Männer 105 mg
19 bis über 65 Jahre	Frauen 95 mg / Männer 110 mg

Vitamin C in Früchten und Trockenfrüchten

Lebensmittel	pro 100 g
Acerola-Kirschen	1700 mg
Hagebutten	1250 mg
Sanddornsaft	260 mg
Schwarze Johannisbeeren	170 mg
Papaya	80 mg
Kiwi	70 mg
Erdbeeren	60 mg
Orangen und Zitronen	50 mg
Honigmelone	32 mg
Äpfel und Bananen	12 mg
Aprikosen getrocknet	11 mg
Feigen getrocknet	10 mg

Vitamin C in Nüssen und Kernen

Lebensmittel	pro 100 g
Esskastanie	27 mg
Walnüsse	2.6 mg
Kokosnuss	2 mg
Pinienkerne	1.9 mg
Paranüsse	0.7 mg
Kürbiskerne	0.2 mg

Vitamin C in Hülsenfrüchten

Lebensmittel	pro 100 g
Zuckererbsen, frisch	25 mg
Sojasprossen, frisch	19 mg
Kichererbsen, gekocht	1.1 mg

Vitamin C in Getreide und Pseudogetreide

Lebensmittel	pro 100 g
Quinoa, roh	4.3 mg
Amaranth, roh	4 mg