

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