

## Vitamin C in Gemüse und Kräutern

Lebensmittel	pro 100 g
Petersilie	160 mg
Bärlauch	150 mg
Paprika rot	140 mg
Rosenkohl und Brokkoli	110 mg
Grünkohl	100 mg
Löwenzahn	70 mg
Kresse	60 mg
Kohlrabi	60 mg
Spinat	50 mg
Feldsalat	35 mg
Tomaten	19 mg