

Lebensmittel	Gehalt an Vitamin C in mg / 100g
Indische Stachelbeere	4000,0
Australische Buschpflaume	2700,0
Camu-Camu	2000,0
Acerola	1700,0
Ditakh	1260,0
Hagebutte	1250,0
Stachelbeere, indische	720,0
Sanddorn	500,0
Gänsefingerkraut	402,0
Gr. Wiesenknopf	360,0
Schmalbl. Weidenröschen	351,0
Brennnessel	333,0
Barbarakraut	314,0
Bärenklau	291,0
Guave, echte	270,0
Weisser Gänsefuß	236,0
Girsch	201,0
Johannisbeere, schwarz	189,0
Guter Heinrich	184,0
Wiesenkerbel	179,0
Wilde Malve	178,0
Petersilie	166,0
Gartenmelde	157,0

Lebensmittel	Gehalt an Vitamin C in mg / 100g
Bärlauch	150,0
Paprika, rot	140,0
Paprika, grün	139,0
Scharbockskraut	131,0
Franzosenkraut	125,0
Papaya	123,0
Kiwi	121,0
Sauerampfer	117,0
Vogelmiere	115,0
Löwenzahn	115,0
Pollen	70-150
Huflattich	104,0
Kornelkirsche	100,0
Fenchel	93,0
Gänseblümchen	87,0
Papaya	80,0
Blumenkohl	73,0
Erdbeere	65,0
Kohlrabi	64,0
Brokkoli	61,1
Satsuma	61,0
Pampelmuse	60,0
Kresse	59,0

Lebensmittel	Gehalt an Vitamin C in mg / 100g
Zitrone	53,0
Spinat	52,0
Brunnenkresse	51,0
Orange	50,0
Rosenkohl	47,3
Schnittlauch	47,0
Weißkohl	45,8
Kalb, Bries	44,6
Grapefruit	44,0
Grünkohl	41,6
Apfelbeere	40,0
Mangold	39,0
Mango	38,7
Johannisbeere, rot	36,0
Feldsalat	35,0
Stachelbeere	35,0
Clementine	30,0
Löwenzahn	30,0
Süßkartoffel	30,0
Maniok	30,0
Mandarine	30,0
Heidelbeere	30,0
Radieschen	29,0