

TABELA DE CONTEÚDO DE VITAMINA C NOS ALIMENTOS

VITAMINA C		
ALIMENTOS	PESO (g)	VITAMINA C (mg)
suco de laranja fresco	248	124
mamão papaya	140	86
morango fresco	152	86
kiwi	76	74
melão cantalupo	160	67,5
suco de tomate	242	67
manga	207	57
laranja	96	51
vagem de ervilha cozida fresca	80	38
brócolis cozido fresco	92	37
couve-de-bruxelas cozida	78	35
couve-flor cozida	62	27
repolho crespo cozido	65	27
marisco no vapor	100	22
uva	160	17
tomate fresco cortado	90	17
batata assada com casca	122	16
molho de tomate	123	16
soja verde cozida	90	15
melancia	152	14
suco de limão fresco	30,5	14
alface romana	56	13
suco de abacaxi	125	13
folhas de couve cozidas	90	12
alcachofra cozida	120	12
abacaxi fresco	78	12
quiabo cozido	92	11
banana	118	11
espinafre cozido fresco	90	8,8
abacate	100	8
maçã com casca	138	7,9
damasco fresco	70	7
cenoura crua	72	6,7
purê de batata	105	6,4
maçã sem casca	128	5,1
ameixa	85	2,8
leite	245	2

Outras fontes de vitamina C:

pimentão
goiaba
mexerica
tangerina
suco de uva
batata-doce

ervilha em vagem