

## Vitamin C Gehalt pro 100g

Ziel : 500 mg de Vit C pro Tag für 6-8 Wochen

A large, light blue, stylized letter 'C' is positioned on the right side of the page, partially overlapping the table.

→ 1	Acerolakirsche / Ahornkirsche	1700,00 mg
→ 2	Schwarze Johannisbeere	200,00 mg
→ 3	Frische Petersilie	190,00 mg
→ 4	Roher Pfeffer	162,00 mg
→ 5	Kräutermischung	143,00 mg
→ 6	Zitronenschale	129,00 mg
→ 7	Vitamin C angereicherte Frühstücks-Cerealien	100,00 mg
→ 8	Gemischter Früchtekompott	< 99.3 mg
→ 9	Roher Meerrettich	97,30 mg
→ 10	Gekochter Pfeffer	81,00 mg
→ 11	Frische Litschi	71,50 mg
→ 12	Frische Rote Früchte (Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren)	67,90 mg
→ 13	Passierte rote Früchte (Himbeeren, Erdbeeren, Johannisbeeren)	60,90 mg
→ 14	Frische Papaya	59,70 mg
→ 15	Frische Kiwi	59,00 mg
→ 16	Gekochter Rosenkohl	58,20 mg
→ 17	Roher Blumenkohl	57,90 mg
→ 18	Rohe Brunnenkresse	56,50 mg
→ 19	Äpfel-Crumble	55,80 mg
→ 20	Apfelsaft	< 55.2 mg
→ 21	Roher Rotkohl	55,00 mg
→ 22	Frisch gepresster Orangensaft	53,80 mg
→ 23	Frische Zitrone	53,00 mg
→ 24	Orange (Fruchtfleisch)	39,70 mg