

Tabla de contenido de vitamina C

Contenido de vitamina C en los alimentos	
Raciones de alimentos	Vitamina C
1 vaso de zumo de naranja (200 ml)	80 mg
1 vaso de zumo de pomelo (200 ml)	62 mg
Pimiento (100 g)	131 mg
Fresas y fresas (150 g)	90 mg
Brócoli, berro (200 g)	174 mg
Col, repollo, coliflor (200 g)	134 mg
1 naranja (150 g)	75 mg
1 kiwi (100 g)	94 mg
1 taza de moras (150 g)	27 mg
Tomate crudo (100 g)	26 mg
Patatas (100 g)	18 mg

*Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles.
3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.*