

Taula de contingut de vitamina C

Contingut de vitamina C en els aliments	
Racions d'aliments	Vitamina C
1 got de suc de taronja (200 ml)	80 mg
1 got de suc d'aranja (200 ml)	62 mg
Pebrot (100 g)	131 mg
Maduixes i maduixots (150 g)	90 mg
Bròquil, creixen (200 g)	174 mg
Col, coliflor (200 g)	134 mg
1 taronja (150 g)	75 mg
1 kiwi (100 g)	94 mg
1 tassa de mores (150 g)	27 mg
Tomàquet cru (100 g)	26 mg
Patates (100 g)	18 mg

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