

# Lebensmittel mit Vitamin C



## Vitamin C in Gemüse und Kräutern

Lebensmittel	pro 100 g
Petersilie	160 mg
Bärlauch	150 mg
Paprika rot	140 mg
Rosenkohl und Brokkoli	110 mg
Grünkohl	100 mg
Löwenzahn	70 mg
Kresse	60 mg
Kohlrabi	60 mg
Spinat	50 mg
Feldsalat	35 mg
Tomaten	19 mg

## Vitamin C in Früchten und Trockenfrüchten

Lebensmittel	pro 100 g
Acerola-Kirschen	1700 mg
Hagebutten	1250 mg
Sanddornsaft	260 mg
Schwarze Johannisbeeren	170 mg
Papaya	80 mg
Kiwi	70 mg
Erdbeeren	60 mg
Orangen und Zitronen	50 mg
Honigmelone	32 mg
Äpfel und Bananen	12 mg
Aprikosen getrocknet	11 mg
Feigen getrocknet	10 mg

## Vitamin C in Nüssen und Kernen

Lebensmittel	pro 100 g
Esskastanie	27 mg
Walnüsse	2.6 mg
Kokosnuss	2 mg
Pinienkerne	1.9 mg
Paranüsse	0.7 mg
Kürbiskerne	0.2 mg

## Vitamin C in Hülsenfrüchten

Lebensmittel	pro 100 g
Zuckererbsen, frisch	25 mg
Sojasprossen, frisch	19 mg
Kichererbsen, gekocht	1.1 mg

## Vitamin C in Getreide und Pseudogetreide

Lebensmittel	pro 100 g
Quinoa, roh	4.3 mg
Amaranth, roh	4 mg