

Bremennost.bg представя "Храни богати на Витамин С" подредени в таблица по критерия количество Витамин С във всяка храна за 100 грама продукт и съотношението на препоръчителния дневен прием в % нужен на човек.

Храни Богати на Витамин С в 100 грама (Vitamin C in 100 gr)

Видове Храни в 100 грама	Вид на хранителният продукт според произхода	Количество Витамин С за 100 грама в съответната храна	Количеството Витамин С в % според препоръчителния дневен прием нужен на човек
Слива Какаду - цъфтящо растение от тропическите гори в Северозападна Австралия	Растителен Произход	от 1000 до 5300 mg	800% - 7215%
Каму каму - храстовидно крайречно дърво от тропическите гори на Амазонка	Растителен Произход	2800 mg	3954%
Сладки червени чушки - сушени	Растителен Произход	1900 mg	2615%
Ацерола - сурова индийска череша	Растителен Произход	1678 mg	2237%
Ацерола - пресен сок	Растителен Произход	1610 mg	2162%
Шипки - пресни	Растителен Произход	1250 mg	1684%
Див лук	Растителен Произход	662 mg	881%
Кориандър - сушен	Растителен Произход	568 mg	685%
Чили на прах	Растителен Произход	243 mg	325%
Гуава - сурова	Растителен Произход	227 mg	303%
Касис	Растителен Произход	180 mg	241%
Мащерка - прясна	Растителен Произход	160 mg	213%
Магданоз - замразен	Растителен Произход	148 mg	199%
Хрян - суров	Растителен Произход	142 mg	191%
Портокалова кора - сурова	Растителен Произход	136 mg	180%
Магданоз - пресен	Растителен Произход	133 mg	179%
Спанак - суров	Растителен Произход	131 mg	175%
Лимонова кора - сурова	Растителен Произход	129 mg	172%
Червена сладка чушка	Растителен Произход	128 mg	170%
Магданоз - сушен	Растителен Произход	121 mg	162%
Зеле	Растителен Произход	120 mg	160%
Домати на прах	Растителен Произход	117 mg	151%
Праскови	Растителен Произход	95 mg	125%
Киви	Растителен Произход	93 mg	124%
Карфиол - суров	Растителен Произход	90 mg	118%
Копър - пресен	Растителен Произход	85 mg	113%
Карамфил - смлян	Растителен Произход	80 mg	108%
Шафран	Растителен Произход	80 mg	108%
Френско Грозде	Растителен Произход	80 mg	108%
Зелена чушка	Растителен Произход	80 mg	108%
Черен или червен пипер	Растителен Произход	76 mg	102%
Личи	Растителен Произход	72 mg	95%
Кресон	Растителен Произход	69 mg	92%
Райска ябълка	Растителен Произход	65 mg	87%
Броколи	Растителен Произход	64 mg	86%
Алабаш - суров	Растителен Произход	62 mg	82%
Къдраво Зеле - сурово	Растителен Произход	62 mg	82%
Брюкселско зеле - варено	Растителен Произход	62 mg	82%
Папая	Растителен Произход	61 mg	81%
Босилек - сушен	Растителен Произход	61 mg	81%
Розмарин - сушен	Растителен Произход	60 mg	80%
Помело	Растителен Произход	60 mg	80%
Ягоди	Растителен Произход	59 mg	78%
Див лук - суров	Растителен Произход	58 mg	77%
Червено зеле - сурово	Растителен Произход	57 mg	76%
Портокал - суров и без кората	Растителен Произход	53 mg	71%
Лимон - суров и без кората	Растителен Произход	53 mg	71%
Риган - сушен	Растителен Произход	51 mg	69%
Портокалов сок - пресен фреш	Растителен Произход	50 mg	67%
Кервел - сушен	Растителен Произход	50 mg	67%
Копър - сушен	Растителен Произход	50 mg	67%
Чубрица - мляна и сушена	Растителен Произход	50 mg	67%
Естрагон - сушен	Растителен Произход	50 mg	67%
Мандарини - сурови	Растителен Произход	49 mg	66%
Лапад	Растителен Произход	48 mg	65%
Ананас	Растителен Произход	48 mg	65%
Боровинков сок	Растителен Произход	46 mg	62%
Кумкуат - цитрусов плод	Растителен Произход	44 mg	60%
Телешки далак	Животински Произход	41 mg	55%
Грейпфрут - пресен сок	Растителен Произход	38 mg	52%
Пъпеш	Растителен Произход	37 mg	50%
Манго	Растителен Произход	37 mg	50%
Сурови Черници	Растителен Произход	36 mg	49%
Плодове от Бъз	Растителен Произход	36 mg	49%
Чесън	Растителен Произход	31 mg	44%
Стриди	Рибен продукт	30 mg	42%
Малини - сурови	Растителен Произход	30 mg	42%
Къпини - сурови	Растителен Произход	23 mg	31%
Свински черен дроб	Животински Произход	23 mg	31%
Картоф	Растителен Произход	20 mg	23%
Кайсия, Слива, Диня	Растителен Произход	10 mg	11%
Банан, Авокадо	Растителен Произход	9 mg	10%