Alimentos ricos en Vitamina C

Alimentos	Contenido en vitamina C	Cantidad de vitamina C en mg.
Pimentón amarillo crudo	100 g	201,4 mg
Jugo de naranja fresco	248 g	124 mg
Fresa fresca	152 g	86 mg
Papaya/ Lechosa	140 g	86 mg
Kiwi	76 g	74 mg
Guayaba roja	100 g	73,3 mg
Melón	160 g	67,5 mg
Jugo de tomate	242 g	67 mg
Mandarina	100 mg	63,6 mg
Mango	207 g	57 mg
Naranja	96 g	51 mg
Brócoli cocido	92 g	37 mg
Tomate de árbol	100 g	29 mg
Coliflor cocido	62 g	27 mg
Repollo cocido	65 g	27 mg
Camote o batata dulce	100 g	23,8 mg
Mariscos al vapor	100 g	22 mg
Tomate fresco	90 g	17 mg
Sandía/ Patilla	152 g	14 mg
Jugo de limón fresco	30, 5 g	14 mg
Jugo de piña	125 g	13 mg

Fuente: tuasaude.com