

Vitamina C (mg por cada 100 g)	
Consumo diario recomendado Vitamina C 60 mg	
GUAYABA	273,0
GROSELLA NEGRA	177,0
PEREJIL	161,0
GUINDILLA PICANTE	144,0
PIMIENTO ROJO	139,0
COL DE BRUSELAS	112,0
PIMIENTO VERDE	107,0
COL RIZADA	105,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	100,0
BRECOL	100,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	100,0
BERRO	96,0
PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO)	90,0
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	90,0
PIMIENTO DEL PIQUILLO EN CONSERVA	81,0
PIMIENTO MORRON EN CONSERVA	81,0
PIMIENTO ROJO ASADO EN CONSERVA	81,0
AZAFRAN	80,8
PAPAYA	80,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	66,0
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	66,0
COLIFLOR	58,8
LECHE DE CONTINUACION (POLVO)	57,0
LOMBARDA	57,0
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	55,9
PAPILLA SIN GLUTEN CON LECHE (POLVO)	55,9
PAPILLA SIN GLUTEN Y FRUTAS CON LECHE (POLVO)	55,9
FRESA Y FRESON	54,9
MOSTAZA	52,5
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL	51,0
LECHE DE INICIO (POLVO)	51,0
MUESLI	51,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ, AVENA Y TRIGO, DORADOS CON MIEL	51,0
LIMON	51,0
NARANJA	50,6
OREGANO SECO	50,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ	50,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE	50,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	50,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	50,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ	50,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ AZUCARADOS	50,0
MERMELADA DE FRESA	49,2
MERMELADA DE FRESA BAJA EN CALORIAS	49,2
REPOLLO	49,0
COL	48,0

Vitamina C (mg por cada 100 g)	
LAUREL	46,5
LIMA	44,0
KIWI	43,1
GRELO	40,0
ESPINACA	40,0
LITCHI	39,0
ALGA LAVER CRUDA	39,0
ZUMO DE NARANJA	39,0
PULMON DE TERNERA	38,5
MANGO	37,0
NECTARINA	37,0
POMELO	36,0
ZUMO DE POMELO	36,0
GROSELLA ROJA	36,0
BORRAJA	35,0
ESPINACAS A LA CREMA CONGELADAS	33,8
MELON	32,1
HIGADO DE VACA	32,0
MANDARINA	32,0
MENTA FRESCA	31,8
PULMON DE CORDERO	31,0
ZUMO COMERCIAL DE NARANJA	30,5
RABANO	29,0
BARRITA HIPOCALÓRICA	28,6
CANELA	28,5
HIGADO DE POLLO	28,0
TOMATE	26,6
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	26,0
PUERRO	26,0
POTITO DE FRUTA VARIADA	25,0
PAPILLA DE CEREALES Y FRUTAS (POLVO)	25,0
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	25,0
BONIATO	25,0
FRAMBUESA	25,0
MARACUYA	24,0
PROMOTE	24,0
HABA FRESCA	24,0
JUDIA VERDE	23,4
HIGADO DE CERDO	23,0
SESO DE TERNERA	23,0
HIGADO DE TERNERA	22,6
ARANDANO	22,0
GUISANTE VERDE	21,9
BATIDO HIPOCALÓRICO	21,4
GLUCEMA SR	21,0
HUEVAS FRESCAS	20,0
ESPARRAGO VERDE	20,0
NABO	20,0
ACEITUNA NEGRA CON HUESO	20,0
ACEITUNA NEGRA SIN HUESO	20,0
MERMELADA DE CIRUELA	20,0
PATATA VIEJA	19,4
FORTIMEL	19,0
ACELGA	18,9
MOLLEJA DE CORDERO	18,0
SESO DE CERDO	18,0
SESO DE CORDERO	18,0

Vitamina C (mg por cada 100 g)	
ACELGA EN CONSERVA	18,0
TOMATE FRITO EN CONSERVA	17,5
CASTANA	17,2
MELOCOTON SECO (OREJONES)	17,0
PATATA NUEVA	17,0
MORA	17,0
CREMA DESECADA DE CHAMPINÓN	16,6
RINON DE CERDO	16,0
PATATAS PREFRITAS CONGELADAS	16,0
TOMATE PELADO ENLATADO	16,0
CAQUI	16,0
MACEDONIA DE FRUTAS EN SU JUGO	16,0
KETCHUP	15,0
ZUMO DE TOMATE NATURAL	15,0
CEREZA	15,0
PINA	15,0
CHIRIMOYA	14,2
AJO	14,0
PATATAS FRITAS DE BOLSA BAJAS EN CALORIAS	14,0
CALABACIN	13,8
RINON DE TERNERA	13,0
MENESTRA CONGELADA	13,0
LECHUGA	13,0
MEMBRILLO	13,0
ENSURE FIBRA	12,5
MANZANA	12,4
PULMON DE CERDO	12,3
PURE DE PATATAS PARA RECONSTITUIR	12,0
CALABAZA	12,0
GUISANTE CONGELADO	12,0
PLATANO	11,5
LECHE EN POLVO ENTERA	11,0
CREMA HIPOCALORICA	11,0
PINA EN SU JUGO	11,0
ZUMO DE PINA	11,0
ALGA ESPIRULINA DESECADA	10,1
BEBIDA ISOTÓNICA	10,0
MERITENE DIABÉTICO	10,0
NUTRISON	10,0
ENDIVIA	10,0
REMOLACHA	10,0
ESCAROLA	10,0
JUDIA VERDE CONGELADA	9,8
ESPINACA EN CONSERVA	9,6
ZUMO DE TOMATE COMERCIAL	9,4
BEBIDA TIPO DANAÓ	9,0
TOMATE TRITURADO	9,0
MELOCOTON	8,9
ZUMO DE MELOCOTON	8,9
MERMELADA DE ALBARICOQUE Y MELOCOTON	8,8
ESPINACA CONGELADA	8,5
PATATAS FRITAS DE BOLSA	8,0
ALCACHOFA	7,6
PENTADRINK	7,5
PINA EN ALMIBAR	7,5
MERITENE FIBRA	7,1

Vitamina C (mg por cada 100 g)	
RINON DE CORDERO	7,0
LENGUA DE CORDERO	7,0
GRANADA	7,0
SOLOMILLO DE BUEY	7,0
PISTACHO	7,0
APIO	7,0
MAIZ EN MAZORCA HERVIDO	7,0
SALSA BARBACOA	7,0
PEPINO	7,0
PALMITO EN CONSERVA	7,0
LECHE MATERNA CALOSTRO	7,0
PUERRO EN CONSERVA	7,0
CEBOLLA	6,9
ESPARRAGO DE LATA	6,8
ZANAHORIA	6,5
LECHE MATERNA MADURA	6,5
SANDIA	6,3
CODORNIZ	6,1
SALSA HOLANDESA	6,0
CORAZON DE VACA	6,0
NISCALO	6,0
AGUACATE	6,0
ALBARICOQUE	6,0
ALCACHOFA EN CONSERVA	6,0
ZUMO DE ZANAHORIA	6,0
BERENJENA	5,9
MERMELADA DE ALBARICOQUE Y MELOCOTON BAJA EN CALORIAS	5,7
LECHE MATERNA TRANSICIONAL	5,5
CIRUELA	5,4
ALCACHOFA CONGELADA	5,3
CREMA DESECADA DE ESPARRAGOS	5,2
PERA	5,2
LOMO DE CERDO	5,1
LENGUA DE TERNERA	5,0
LECHE CONDENSADA DESNATADA CON AZUCAR	5,0
ACHICORIA	5,0
MENESTRA EN CONSERVA	5,0
REMOLACHA EN CONSERVA	5,0
MELOCOTON EN ALMIBAR	4,8
PECHUGA DE POLLO	4,6
JUDIA PINTA	4,5
ZUMO UVA Y MELOCOTON	4,5
LENGUA DE CERDO	4,4
LECHE DE OVEJA	4,3
JUDIA VERDE EN CONSERVA	4,3
ALCAPARRA	4,3
GARBANZO	4,1
LECHE EN POLVO DESNATADA	4,0
LECHE EN POLVO SEMIDESNATADA	4,0
CHAMPINON	4,0
HABA SECA	4,0
LECHE CONDENSADA AZUCARADA	4,0
YOGUR DESNATADO NATURAL AZUCAR	4,0
SALSA BOLONESA	4,0
APIO EN CONSERVA	4,0
NISPERO	4,0
CARDO	4,0

Vitamina C (mg por cada 100 g)	
UVA NEGRA	4,0
MERMELADA DE NARANJA	4,0
ZUMO DE ZANAHORIA NATURAL	3,8
MACEDONIA DE FRUTAS EN ALMIBAR	3,5
CALLOS DE TERNERA	3,4
LENTEJA	3,4
MEJILLON	3,2
PISTO DE VERDURAS CONGELADO	3,2
LENGUA DE BUEY	3,1
LENGUA DE VACA	3,1
NUEZ MOSCADA	3,0
POTITO DE TERNERA	3,0
BOGAVANTE	3,0
SOJA	3,0
AVELLANA CON CASCARA	3,0
AVELLANA SIN CASCARA	3,0
DATIL	3,0
ALGA WAKAME CRUDA	3,0
ALGA KELP CRUDA	3,0
PIZZA MARGARITA CONGELADA	3,0
TARTA DE CREMA PASTELERA Y MANZANA	3,0
ALGA MUSGO DE IRLANDA CRUDA	3,0
UVA BLANCA	3,0
GAZPACHO EN CONSERVA	2,9
PAELLA DE MARISCO CONGELADA	2,8
HIGO	2,7
MERMELADA DE FRAMBUESA	2,7
NUEZ CON CASCARA	2,6
NUEZ SIN CASCARA	2,6
POLLO ENTERO	2,5
JUDIA BLANCA	2,5
HIGO SECO	2,5
MIEL	2,4
LECHE CONCENTRADA	2,1
GUISANTE SECO	2,0
GALLINA ENTERA	2,0
LASANA DE CARNE Y BESAMEL CONGELADA	2,0
LECHE FERMENTADA TIPO BIO CON FRUTAS	2,0
CIRUELA SECA	2,0
MAZAPAN	2,0
LECHE DE CABRA	2,0
PASTA RELLENA DE CARNE HERVIDA	2,0
PASTA RELLENA DE QUESO HERVIDA	2,0
BACALAO FRESCO	2,0
PINON CON CASCARA	2,0
PINON SIN CASCARA	2,0
RAVIOLIS CON SALSA DE TOMATE CONGELADOS	2,0
COCO FRESCO	2,0
PERA EN ALMIBAR	2,0
POTITO DE POLLO	1,9
CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS	1,8
CACAO EN POLVO AZUCARADO	1,8
ANGUILA	1,8
MUSLO DE POLLO	1,7
CHAMPINON EN CONSERVA	1,7

Vitamina C (mg por cada 100 g)	
LECHE DE VACA DESNATADA	1,7
CARDO EN CONSERVA	1,7
YOGUR DESNATADO NATURAL	1,6
PLATIJA	1,5
PIPA DE GIRASOL PELADA CON SAL	1,4
PIPA DE GIRASOL PELADA SIN SAL	1,4
FOIE GRAS	1,4
LECHE DE VACA ENTERA	1,4
ZUMO DE MANZANA	1,4
NACHOS CON QUESO	1,1
ARROZ TRES DELICIAS CONGELADO	1,1
PESCADO EMPANADO, PASTELES DE PESCADO (CONGELADOS)	1,1
REFRESCO SABOR NARANJA	1,0
BROTE DE SOJA	1,0
MAIZ EN GRANO HERVIDO EN LATA	1,0
NATA LIQUIDA PARA COCINAR	1,0
CARPA	1,0
LECHE EVAPORADA ENTERA	1,0
ALBARICOQUE SECO (OREJONES)	1,0
COCO RALLADO	1,0
LECHE FERMENTADA TIPO BIO NATURAL	1,0
BARRITA DE CHOCOLATE CON GALLETA	1,0
PEZ ESPADA	1,0
BATIDO DE CACAO	1,0
NATILLAS DE CHOCOLATE	1,0
NATILLAS	1,0
QUESO GOUDA	1,0
HELADO CREMOSO	1,0
CROQUETA DE MARISCO CONGELADA	1,0
SALSA DE QUESO	1,0
NATA LIQUIDA PARA MONTAR	1,0
NATA MONTADA	1,0
YOGUR DESNATADO DE SABORES	1,0
CROQUETA DE QUESO CONGELADA	1,0
PESCADILLA CONGELADA	1,0
PASA	1,0
JUDIA PINTA EN CONSERVA	1,0
ZANAHORIA EN CONSERVA	1,0
QUESO GALLEGO	1,0
GUISANTE EN CONSERVA	1,0
PEPINILLOS EN VINAGRE EN CONSERVA	1,0