

Alimento	Contenuto di vitamina C (in 100 g. di parte edibile)
Uva, succo	340
Peperoncini, piccanti	229
Ribes	200
Peperoni, rossi e gialli	166
Prezzemolo	162
Peperoni, crudi	151
Peperoni, verdi	127
Latte, vacca, pastorizzato, scremato	127
Latte, vacca, evaporato, non zuccherato	127
Broccoletti di rapa, crudi	110
Rughetta o rucola	110
Broccoletti di rapa, bolliti	86
Kiwi	85
Cavoli di Bruxelles, crudi	81
Foglie di rapa	81
Cavolo broccolo verde ramoso, crudo	77
Cavolfiori, crudo	59
Lattuga da taglio	59
Broccolo a testa, crudo	54
Spinaci, crudi	54
Clementine	54
Fragole	54
Broccolo a testa, bollito	53
Cavoli di Bruxelles, bolliti	52
Cavolo cappuccio rosso	52
Tarassaco o dente di leone	52
Arance	50
Limoni	50
Cavolo cappuccio verde, crudo	47
Radicchio verde	46
Milza, bovino	46
Arance, succo	44
Pomodori, conserva	43
Anona	43
Limoni, succo	43
Pompelmo	40
Polmone, bovino	40
Mandaranci	37
Cavolo broccolo verde ramoso, bollito	35
Indivia	35
Fave, fresche, crude	33
Fegato, ovino	33
Piselli, freschi, crudi	32
Sedano	32
Melone, d'estate	32
Menta	31
Fegato, bovino	31
Piselli, surgelati	30
Fegato, equino	30
Rosmarino	29
Cavolfiori, bolliti	28
Fiori di zucca	28

Patate novelle	28
Mango	28
Lattuga a cappuccino	27
Patatine, fritte (in busta)	27
Basilico	26
Pomodori, maturi	25
Lamponi	25
Agretti, crudi	24
Asparagi, di serra	24
Bieta, cruda	24
Pomodori, San Marzano	24
Spinaci, surgelati	24
Salsa tomato ketchup	24
Asparagi, di bosco	23
Rape, crude	23
Loti o kaki	23
Fegato, suino	23
Pomodori, da insalata	21
Mora di rovo	19
Asparagi, di campo, crudi	18
Bieta, bollita	18
Pomodori, pelati in scatola	18
Ravanelli	18
Avocado	18
Fichi d'india	18
Passiflora	18
Cervello, bovino	18
Cicoria di campo, cruda	17
Ananas, fresco	17
Banane	16
Patate, crude	15
Albicocche, disidratate	15
Mirtilli	15
Mele cotogne	14
Germogli di soia	13
Albicocche, fresche	13
Ananas, sciropato	13
Rene, bovino	13
Carciofi, crudi	12
Finocchio, crudi	12
Albicocche, secche	12
Melone, d'inverno	12
Gelato confezionato, ghiacciolo all'arancio	12
Cetrioli	11
Melanzane, crude	11
Zucchine, crude	11
Ciliegie, fresche	11
Fagioli borlotti, freschi, crudi	10
Asparagi, di campo, bolliti	10
Carciofi, surgelati, crudi	10
Radicchio rosso	10
Patate, fritte	9
Porri, crudi	9
Vegetali misti surgelati: piselli, mais,	9
Zucca gialla	9
Cicoria da taglio, coltivata	8

Cicoria di campo, bollita	8
Patate, arrosto	8
Patate, bollite, con buccia	8
Patate, cotte al microonde	8
Pomodori, passata	8
Cocomero	8
Melagrane	8
Mele, fresche, Renetta	8
Anatra domestica	8
Mais, dolce, in scatola, sgocciolato	7
Fagiolini, surgelati, bolliti	7
Barbabietole rosse	7
Amarene	7
Fichi, freschi	7
Mele, fresche, Deliziosa	7
Mele, fresche, Imperatore	7
Fagiolini, freschi, crudi	6
Cipolline, crude	6
Lattuga	6
Patate, bollite, senza buccia	6
Sedano rapa	6
Mele, fresche, senza buccia	6
Mele, fresche, Annurca	6
Uva, fresca	6
Cuore, bovino	6
Latte, vacca, in polvere, parzialmente scremato	6
Latte, vacca, in polvere, scremato	6
Aglio	5
Carciofi, bolliti	5
Cipolle, crude	5
Albicocche, sciroppate	5
Mele, fresche, Golden	5
Pesche, sciroppate	5
Prugne, fresche	5
Cuore, equino	5
Cuore, suino	5
Minestre in scatola, crema di pomodori	5
Fave, secche, sgusciate	4
Piselli, secchi	4
Cardi, crudi	4
Carote, crude	4
Nocciole, secche	4
Pere, fresche, senza buccia	4
Pesche, fresche, senza buccia	4
Latte, vacca, in polvere, intero	4
Marmellate, (normali e tipo frutta viva)	4
Fagioli, secchi, crudi	3
Cicoria Witloof o indivia belga	3
Cipolle, bollite	3
Funghi coltivati, Prataioli, crudi	3
Funghi ovuli	3
Funghi porcini	3
Cocco, fresco	3
Prugne, secche	3
Cuore, ovino	3
Lingua, bovino	3

Trippa, bovino	3
Latte, vacca, condensato zuccherato	3
Carote, bollite	2
Pomodori, succo	2
Mele, fresche, Granny Smith	2
Pistacchi	2
Anguilla, di fiume	2
Anguilla, di mare	2
Capitone	2
Gamberi, freschi	2
Piselli, in scatola, scolati	1
Funghi coltivati, Prataioli, saltati in	1
Tartufo, nero	1
Nespole	1
Noci, secche	1
Carpa	1
Merluzzo, bastoncini di pesce, impanati, surgelati	1
Latte, capra	1
Latte, vacca, pastorizzato, intero	1
Latte, vacca, pastorizzato, parzialmente scremato	1
Latte, vacca, UHT, intero	1
Latte, vacca, UHT, parzialmente scremato	1
Yogurt, da latte, intero	1
Yogurt, da latte, parzialmente scremato	1
Yogurt, da latte, scremato	1
Emmenthal	1
Sego di bue	1
Miele	1
Biscotti, alla soia	0
Biscotti, frollini	0
Biscotti, integrali	0
Biscotti, integrali con soia	0
Biscotti, per l'infanzia	0
Biscotti, secchi	0
Biscotti, wafers	0
Cornetti	0
Cornflakes	0
Crackers, al formaggio	0
Crackers, alla soia	0
Crackers, salati	0
Cracotte	0
Croissant	0
Crusca di frumento	0
Farina, avena	0
Farina, orzo	0
Farina, frumento duro	0
Farina, frumento integrale	0
Farina, frumento tipo 0	0
Farina, frumento tipo 00	0
Farina, mais	0
Farina, riso	0
Farina, segale	0
Farina, soia	0
Farro	0

Fette biscottate, normali	0
Fette biscottate, integrali	0
Fiocchi d'avena	0
Frumento, duro	0
Frumento, tenero	0
Germe di frumento	0
Grano saraceno	0
Grissini	0
Mais	0
Mais, amido	0
Miglio, intero	0
Miglio, decorticato	0
Muesli	0
Orzo perlato	0
Pane, al malto	0
Pane, azzimo	0
Pane, segale	0
Pane, tipo 0	0
Pane, tipo 00	0
Pane, tipo 1	0
Pane, tipo integrale	0
Pane, formato rosetta	0
Pangrattato	0
Panini, al latte	0
Panini, all'olio	0
Pasta, all'uovo, secca, cruda	0
Pasta, all'uovo, secca, bollita	0
Pasta, di semola, secca, cruda	0
Pasta, di semola, secca, bollita	0
Pizza, bianca	0
Pizza, con pomodoro	0
Pizza, con pomodoro e mozzarella	0
Riso, brillato, crudo	0
Riso, brillato, bollito	0
Riso, integrale, crudo	0
Riso, integrale, bollito	0
Riso, parboiled, crudo	0
Riso, parboiled, bollito	0
Riso, soffiato, da prima colazione	0
Semola	0
Tapioca	0
Tortellini, freschi	0
Tortellini, secchi	0
Ceci, secchi, crudi	0
Ceci, secchi, bolliti	0
Ceci, in scatola, scolati	0
Fagioli, secchi, bolliti	0
Fagioli borlotti, freschi, bolliti	0
Fagioli borlotti, in scatola, scolati	0
Fagioli borlotti, secchi, crudi	0
Fagioli borlotti, secchi, bolliti	0
Fagioli cannellini, secchi, crudi	0
Fagioli cannellini, secchi, bolliti	0
Fagioli cannellini, in scatola, scolati	0
Fagioli dall'occhio, secchi	0
Fave, fresche, saltate in padella	0

Fave, secche	0
Lenticchie, secche, crude	0
Lenticchie, secche, bollite	0
Lenticchie, in scatola, scolate	0
Lupini, ammollati	0
Piselli, freschi, saltati in padella	0
Soia, secca	0
Soia, isolato proteico	0
Agretti, bolliti	0
Cardi, bolliti	0
Cavolo cappuccio verde, bollito	0
Cavolo verza, crudo	0
Cavolo verza, bollito	0
Cipolline, bollite	0
Finocchi, bolliti	0
Funghi coltivati, Pleurotes, crudi	0
Funghi coltivati, Pleurotes, saltati	0
Melanzane, saltate in padella	0
Pepe nero	0
Peperoni, saltati in padella	0
Peperoni, gialli	0
Porri, bolliti	0
Rape, bollite	0
Salvia	0
Spinaci, bolliti	0
Zucchine, crude, chiare	0
Zucchine, crude, scure	0
Zucchine, bollite	0
Anacardi	0
Arachidi, tostate	0
Castagne, fresche	0
Datteri, secchi	0
	0
Mandorle, solci, secche	0
Mele, fresche, con bucce	0
Noci, fresche	0
Noci pecan	0
Olive, da tavola conservate	0
Olive, nere	0
Olive, verdi	0
Olive, verdi in salamoia	0
Pesche, fresche, con buccia	0
Pinoli	0
Succo di frutta (albicocca e pera)	0
Uva, secca	0
Agnello, crudo	0
Agnello, cotto al forno	0
Bovino adulto, copertina di sotto, coper	0
Bovino adulto, costata	0
Bovino adulto, fesa	0
Bovino adulto, filetto	0
Bovino adulto, geretto anteriore e poste	0
Bovino adulto, girello	0
Bovino adulto, lombata	0
Bovino adulto, noce	0
Bovino adulto, pancia, biancostato, punt	0

Bovino adulto, scamone	0
Bovino adulto, sottofesa	0
Bovino adulto, spalla, muscolo, girello,	0
Bovino adulto, tagli anteriori	0
Bovino adulto, tagli posteriori	0
Capretto	0
Cavallo	0
Coniglio, intero, crudo	0
Coniglio, intero, cotto	0
Coniglio, intero, surgelato	0
Coniglio, coscio	0
Fagiano	0
Faraona, coscio, con pelle, crudo	0
Faraona, coscio, senza pelle, crudo	0
Faraona, coscio, senza pelle, al forno	0
Faraona, petto, senza pelle, crudo	0
Faraona, petto, senza pelle, al forno	0
Gallina	0
Maiale, leggero, bistecca, cruda	0
Maiale, leggero, bistecca, saltata in pa	0
Maiale, leggero, coscio	0
Maiale, leggero, lombo	0
Maiale, leggero, spalla	0
Maiale, pesante, coscio	0
Maiale, pesante, lombo	0
Maiale, pesante, spalla	0
Pollo, intero, con pelle, crudo	0
Pollo, intero, con pelle, al forno	0
Pollo, intero, senza pelle, crudo	0
Pollo, intero, senza pelle, al forno	0
Pollo, intero, con pelle, arrosto (di ro	0
Pollo, intero, senza pelle, arrosto (di rosticceria)	0
Pollo, ala, con pelle, cruda	0
Pollo, ala, con pelle, cotta al forno	0
Pollo, fuso, con pelle, crudo	0
Pollo, fuso, con pelle, cotto al forno	0
Pollo, fuso, senza pelle, crudo	0
Pollo, fuso, senza pelle, cotto al forno	0
Pollo, petto, senza pelle, crudo	0
Pollo, petto, senza pelle, saltato in padella	0
Pollo, sovracoscio, con pelle, crudo	0
Pollo, sovracoscio, con pelle, cotto al forno	0
Pollo, sovracoscio, senza pelle, crudo	0
Pollo, sovracoscio, senza pelle, cotto al forno	0
Quaglia	0
Rana	0
Tacchino, intero, con pelle, crudo	0
Tacchino, intero, senza pelle, crudo	0
Tacchino, fesa, senza pelle, cruda	0
Tacchino, fesa, senza pelle, saltata in padella	0
Vitello, filetto, crudo	0
Vitello, filetto, saltato in padella	0
Bresaola	0
Capocollo	0
Carne bovina in gelatina, in scatola	0
Coppa Parma	0

Cotechino, confezionato precotto, bollito	0
Mortadella, solo suino	0
Mortadella, di bovino e suino	0
Pancetta magretta	0
Pancetta tesa	0
Patè, di fegato	0
Patè, di prosciutto	0
Prosciutto cotto	0
Prosciutto crudo, di Parma	0
Prosciutto crudo, San Daniele	0
Salame, Brianza	0
Salame, cacciatore	0
Salame, Milano	0
Salame, Ungherese	0
Salsiccia, di suino, fresca, cruda	0
Salsiccia, di suino, fresca, saltata in padella	0
Speck	0
Wurstel, crudo	0
Wurstel, saltato in padella	0
Zampone, confezionato precotto, bollito	0
Big-burger, peso medio (191g)	0
Cheese-burger, peso medio (132g)	0
Hamburger, peso medio (111g)	0
	0
Coratella, agnello	0
Coratella, vitello	0
Acciuga o alice, fresca	0
Acciuga o alice, sotto sale	0
Acciuga o alice, sott'olio	0
Anguilla, d'allevamento, filetti	0
Anguilla, marinata	0
Aragosta, cruda	0
Aragosta, bollita	0
Aringa, fresca	0
Aringa, affumicata	0
Aringa, marinata	0
Aringa, sotto sale	0
Boga	0
Calamaro, fresco	0
Calamaro, surgelato	0
Cernia, surgelata	0
Cozza o mitilo	0
Dentice, fresco	0
Dentice, surgelato	0
Gamberi, sgusciati, surgelati	0
Granchio, in scatola	0
Luccio	0
Merluzzo o nasello, fresco	0
Merluzzo o nasello, surgelato	0
Merluzzo o nasello, surgelato, cotto al forno	0
Merluzzo o nasello, surgelato, cotto al microonde	0
Merluzzo o nasello, surgelato, filetti	0
Merluzzo, baccalà, ammollato	0
Merluzzo, baccalà, secco	0
Orata, selvatica, fresca, filetti	0

Orata, d'allevamento, fresca, filetti	0
Orata, surgelata	0
Ostrica	0
Palombo	0
Polpo	0
Razza	0
Rombo	0
Salmone, fresco	0
Salmone, affumicato	0
Salmone, in salamoia	0
Sarda	0
Sardine, fresche	0
Sardine, fritte	0
Scorfano	0
Seppia	0
Sgombro o maccarello, fresco	0
Sgombro o maccarello, in salamoia	0
Sogliola, fresca	0
Sogliola, surgelata	0
Spigola, selvatica	0
Spigola, d'allevamento, filetti	0
Storione	0
Storione, uova (caviale)	0
Tinca	0
Tonno, fresco	0
Tonno, in salamoia (sgocciolato)	0
Tonno, sott'olio (sgocciolato)	0
Triglia	0
Trotta	0
Vongola	0
Latte, bufala	0
Latte, pecora	0
Panna o crema di latte	0
Yogurt, caprino	0
Yogurt, greco, da latte, intero	0
Brie	0
Caciocavallo	0
Cacioricotta, di capra	0
Caciotta, mista	0
Caciotta romana, di pecora	0
Caciotta toscana	0
Caciottina, fresca	0
Caciottina, mista	0
Caciottina, vaccina	0
Camembert	0
Crescenza	0
Fiocchi di formaggio magro	0
Fior di latte	0
Fontina	0
Formaggino	0
Formaggio cremoso spalmabile	0
Formaggio molle da tavola	0
	0
Gorgonzola	0
Grana	0
Groviere	0

Mascarpone	0
Mozzarella, di bufala	0
Mozzarella, di vacca	0
Parmigiano	0
Pecorino	0
Provolone	0
Ricotta, bufala	0
Ricotta, pecora	0
Ricotta, vacca	0
	0
Robiola	0
Scamorza	0
Stracchino	0
Taleggio	0
Uova, anatra, intero	0
Uova, gallina, intero	0
Uova, gallina, intero, alla coque o sodo	0
Uova, gallina, albume	0
Uova, gallina, tuorlo	0
Uova, oca, intero	0
Uova, tacchina, intero	0
Burro	0
Lardo	0
Margarina, 100% vegetale	0
Margarina, 2/3 di grassi animali e 1/3 di grassi	0
Oli vegetali: oliva, soia, mais	0
Olio, arachide	0
Olio, cocco	0
Olio, fegato di merluzzo	0
Olio, germe di grano	0
Olio, girasole	0
Olio, mais	0
Olio, oliva	0
Olio, extravergine d'oliva	0
Olio, palma	0
Strutto o sugna	0
Babà al rhum	0
Barretta al cocco ricoperta di cioccolato	0
Canditi	0
Cannoli alla crema	0
Caramelle, dure	0
Caramelle, tipo mou	0
Cioccolato, al latte	0
Cioccolato, al latte con nocciole	0
Cioccolato, fondente	0
Crema di nocciole e cacao	0
Crostatata, con crema al cacao	0
Crostatata, con marmellata	0
Crostatata, con marmellata di albicocche,	0
Gelato confezionato, biscotto con crema,	0
Gelato confezionato, cacao	0
Gelato confezionato, caffè	0
Gelato confezionato, cono con panna e cioccolato	0
Gelato confezionato, cono con panna, scaglie di	0
Gelato confezionato, fior di latte	0
Gelato confezionato, fior di latte, ricoperto di	0

Gelato confezionato, nocciola	0
Gelato confezionato, panna	0
Gelato confezionato, panna ricoperta di cioccolato	0
Gelato confezionato, sorbetto al limone	0
Gelato confezionato, stracciatella	0
Gelato confezionato, vaniglia	0
Gomme da masticare	0
Lenti colorate, ripiene di cioccolato	0
Merendine, con marmellata	0
Merendine, farcite di latte	0
Merendine, tipo brioche	0
Merendine, tipo pan di spagna	0
Merendine, tipo pasta frolla	0
Panettone	0
Pasta di mandorle	0
Savoardi	0
Torrone alla mandorla	0
Torta margherita	0
Wafer, ricoperto di cioccolato	0
Zucchero (saccarosio)	0
Aranciata	0
Bevanda tipo cola	0
Cacao, amaro in polvere	0
Caffè, tostato	0
Dadi da brodo	0
Farina di castagne	0
Fecola di patate	0
Lievito di birra, compresso	0
Maionese	0
Minestre in scatola, crema di asparagi	0
Minestre in scatola, crema di cipolle	0
Minestre in scatola, crema di funghi	0
Minestre in scatola, crema di pollo	0
Minestrone liofilizzato	0
Pappa reale	0
Pop corn	0
Soia, latte	0
Soia, salsa	0
Soia, yogurt	0
Tè, in foglie	0