

Aliments riches en vitamine C

Teneur en vitamine C (mg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
200				Cassis Persil frais			
160 - 200				Poivron rouge cru			
100 - 150				Poivron vert cru Poivron rouge cuit Radis noir cru			
70 - 100				Kiwi Poivron vert cuit			
60 - 70				Fraise Litchi Cresson Ciboulette fraîche			
50 - 60		Céréales de petit déjeuner enrichies	Ris de veau braisé	Orange Citron Jus d'orange frais Chou-fleur cru Chou rouge cru Chou de Bruxelles cuit Brocoli cuit			

Teneur en vitamine C (mg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
40 - 50				Oseille crue Mangue Groseille Citron vert Clémentine Mandarine Épinard cru Groseille à maquereau			
35 - 40				Pomelo Jus de citron frais Mâche Laitue Cerfeuil frais Chou-fleur cuit Chou de Bruxelles appertisé Soupe aux légumes Jus de pamplemousse frais			
30 - 35				Chou rouge cuit à l'eau Ail frais Mûre noire			

Teneur en vitamine C (mg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
25 - 30			Foie de veau cuit	Jus d'orange à base de concentré Jus de pamplemousse à base de concentré Melon Framboise Ratatouille niçoise Fruit de la passion Oseille cuite à l'eau			
20 - 25			Foie de génisse cuit	Myrtille Radis Mûre Chou vert cuit Nectarine Jus de citron pasteurisé Courgette crue			

Attention ! Ce tableau n'est pas exhaustif, il est réalisé à partir des données disponibles à ce jour.
Dernière mise à jour le 23/03/01, par le CIQUAL.