Vitamin C

Bedarf 95 mg

Täglich abgedeckt 0 mg

Banane 100 g 12 mg

Honigmelone 100 g 33 mg

Parboiledreisgegart 360 g 0 mg

Haferflocken 15 g 0 mg

Butterkäse 36 g 0 mg

Butter 10 g 0 mg

Brokkoligegart 100 g 61 mg

Blumenkohlgegart 100 g 49 mg

Möhregegart 100 g 2,3 mg

Pastinake 100 g 11,94 mg

Hokkaidokürbis 100 g 7,78 mg

Eisbergsalat 50 g 1,95 mg

Süßkartoffel 100 g 24 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirse 400g 0 mg

Quinoa ?

Kartoffeln 400 g 59,42 mg

Vollkornreis 245 g 0 mg

Hähnchenbrustfilet 100 g 0,14 mg

Lachsgekocht 120 g 0,36 mg

Eigelb 20 g 0 mg

Skyr 200 g 0 mg

Macadamianuss 25 g 0 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,025 mg

Kürbiskernepur 25 g 0,047 mg

Paranuss 4 g 0,028 mg

Walnuss 20 g 0 mg

Zucchinigegart 130 g 11,55 mg

Gurkegegart 130 g 5,77 mg

Dinkelvollkornnudelnroh 90 g 0 mg