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

Pastinakegegart 100 g 11,94 mg

Hokkaidokürbisgegart 100 g 7,78 mg

Eisbergsalatgegart 50 g 1,95 mg

Süßkartoffelgegart 100 g 24 mg

Rapsöl 5 g 0 mg

Olivenöl 5 g 0 mg

Hirsegegart 400 g 0 mg

Quinoagegart 390 g 5,19 mg

Kartoffelngegart 400 g 59,42 mg

Vollkornreisgegart 245 g 0 mg

Hähnchenbrustfiletgebraten 100 g 0,14 mg

Lachsgekocht 120 g 0,36 mg

Eigelbgegart 20 g 0 mg

Skyr 200 g 0 mg

Macadamianuss 25 g 0 mg

geröstetegesalzeneKürbiskerne 25 g 0,02 mg

Kürbiskerne 25 g 0,04 mg

Paranuss 4 g 0,02 mg

Walnuss 20 g 0 mg

Zucchinigegart 130 g 11,55 mg

Gurkegegart 130 g 5,77 mg

Urdinkelnudelngegart 100 g 2 mg