

Suurima C-vitamiinisisaldusega toiduained Nutridata andmebaasi alusel (01.03.20)

<b>Toiduaine nimetus</b>	<b>100 g kohta</b>
Kibuvitsamarjad	840 mg
Tšillipipar	240 mg
Guajaav	230 mg
Paprika, kollane	205 mg
Petersell, värske	190 mg
Paprika, punane	185 mg
Paprika, keskmiselt	168 mg
Astelpajumarjad	165 mg
Mädarõigas, toores	152 mg
Karulauk	150 mg
Mustad sõstrad	150 mg
Punased sõstrad	134 mg
Brokoli	120 mg
Hapuoblikas	117 mg
Paprika, roheline	115 mg
Lehtkapsas	110 mg
Murakad	100 mg
Pihlakamarjad	98 mg
Rooskapsas	90 mg
Till, värske	86 mg
Papaia	80 mg
Suhkruherned	66.4 mg
Koriander, värske	63 mg
Lillkapsas	61.5 mg
Pomelo	61 mg
Brokoli, aurutatud	60 mg
Maasikad	60 mg
Nuikapsas	60 mg
Spinat	60 mg
Kiivi	59 mg
Kress-salat	59 mg
Peakapsas, punane	59 mg
Kaalikas	57.1 mg
Apelsin	54 mg
Sidrun / Laim	49.5 mg
Savoia kapsas	49 mg
Apelsinimahl, värske	48 mg
Hiina lehtkapsas	45 mg
Litši	45 mg
Pune, värske	45 mg
Mandariin	42 mg
Sibul, kuivatatud	42 mg

Tomatipasta	42 mg
Juurpetersell	41 mg
Roheline sibul	41 mg
Naeris	40 mg
Lehtpeet	39 mg
Lillkapsas, aurutatud	38.3 mg
Peakapsas, valge	37.4 mg
Goji marjad, kuivatatud	37 mg
Mango	37 mg
Greip	36 mg
Apelsinimahl	35 mg
Virsik / Nektariin	34 mg
Apteegitill	31 mg
Foie gras, pardimaksast, konserveeritud	31 mg
Tähtvili	31 mg
Virsik / Nektariin, kiviga	30.5 mg
Granadill	30 mg
Karusmarjad	30 mg
Rosmariin, värske	29 mg
Arooniamarjad	28 mg
Basiilik, värske	26 mg
Kastanid, küpsetatud	26 mg
Ebaküdoonia	25 mg
Porrulauk	25 mg
Redis	24,4 mg
Valge rõigas	24 mg
Metsmaasikad	23.8 mg
Murulauk	23 mg
Vaarikad	20.5 mg
Sojaviiner	20.3 mg
Herned	20 mg
Jõhvikad	20 mg
Hurmaa	19 mg
Herned, külmutatud	18 mg
Hiina kapsas	17.1 mg
Melon, erinevad liigid	17 mg
Suvikõrvits, erinevad liigid	17 mg
Pastinaak	16.6 mg
Läätsed, idandatud	16.5 mg
Edamame oad	15.7 mg
Granaatõunamahl	15.1 mg
Annoona	15 mg
Aprikoosinektar	15 mg
Hapukapsas	15 mg
Mustikad	15 mg

Põldmarjad	15 mg
Rukola	15 mg
Sojaoa idud	15 mg
Tomat	14.1 mg
Datlid	14 mg
Külmutatud porgand, herned, lillkapsas, oad	14 mg
Granaatõun	13 mg
Ananass	12 mg
Ananass, konserveeritud, vedelikuta	12 mg
Külmutatud herned, porgand	12 mg
Spargel	12 mg
Spinat, külmutatud	11.9 mg
Banaan	11 mg
Füüsal	11 mg
Juurseller	11 mg
Mungoa idud	11 mg
Viinamarjad	10.8 mg
Peet	10 mg
Ploom	10 mg