

Alimento Fonte: INRAN	Vitamina C (mg/100g p.e.)
1) Uva, succo, in cartone	340
2) Guava	243
3) Peperoncini piccanti	229
4) Ribes	200
5) Peperoni, rossi e gialli	166
6) Prezzemolo	162
7) Peperoni crudi	151
8) Peperoni, verdi	127
9) Broccoletti di rapa crudi	110
10) Rughetta o rucola	110
11) Broccoletti di rapa, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	86
12) Kiwi	85
13) Cavoli di bruxelles crudi	81
14) Foglie di rapa	81
15) Cavolo broccolo verde ramoso crudo	77
16) Papaia	60
17) Cavolfiore crudo	59
18) Lattuga da taglio	59
19) Broccolo a testa crudo	54
20) Spinaci crudi	54
21) Fragole	54
22) Clementine	54
23) Cavoli di bruxelles, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	52
24) Cavolo cappuccio rosso	52
25) Tarassaco o dente di leone	52
26) Cavolfiore, cotto [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	50
27) Arance	50
28) Limoni	50
29) Litchi	49
30) Cavolo cappuccio verde crudo	47
31) Radicchio verde	46

Alimento Fonte: INRAN	Vitamina C (mg/100g p.e.)
32) Milza di bovino	46
33) Arance, succo	44
34) Pomodori, conserva	43
35) Anona	43
36) Limoni, succo	43
37) Mandarini	42
38) Pompelmo	40
39) Polmone di bovino	40
40) Mandaranci	37
41) Cavolo broccolo verde ramoso, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	35
42) Indivia	35
43) Fave fresche crude	33
44) Broccolo a testa, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	33
45) Fegato di ovino	33
46) Piselli freschi crudi	32
47) Sedano crudo	32
48) Melone d'estate	32
49) Menta	31
50) Fegato di bovino	31
51) Piselli surgelati	30
52) Fegato di equino	30
53) Rosmarino	29
54) Cavolfiore, cotto [bollito in acqua distillata senza aggiunta di sale]	28
55) Fiori di zucca	28
56) Patate novelle crude	28
57) Babaco	28
58) Mango	28
59) Lattuga a cappuccio	27
60) Patatine fritte, in busta	27
61) Basilico	26
62) Pomodori maturi	25

Alimento Fonte: INRAN	Vitamina C (mg/100g p.e.)
63) Lamponi	25
64) Agretti	24
65) Asparagi di serra	24
66) Bieta cruda	24
67) Spinaci, surgelati	24
68) Pomodori San Marzano	24
69) Asparagi di bosco	23
70) Rape crude	23
71) Loti o kaki	23
72) Fegato di suino, crudo	23
73) Bieta, cotta [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	22
74) Pomodori da insalata	21
75) Feijoa	19
76) Mora di rovo	19
77) Asparagi di campo crudi	18
78) Bieta, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale]	18
79) Ravanelli	18
80) Pomodori, pelati in scatola [frutti più succo naturale]	18
81) Fichi-d'india	18
82) Pesche, secche	18
83) Avocado	18
84) Passiflora	18
85) Cervello di bovino	18
86) Cicoria di campo cruda	17
87) Ananas	17
88) Banane	16
89) Patate crude	15
90) Albicocche, disidratate	15
91) Mirtilli	15
92) Mele cotogne	14
93) Pesche, disidratate	14
94) Germogli di soia	13

Alimento Fonte: INRAN	Vitamina C (mg/100g p.e.)
95) Albicocche	13
96) Ananas, sciroppato	13
97) Rene di bovino	13
98) Carciofi crudi	12
99) Finocchi crudi	12
100) Albicocche, secche	12
101) Melone d'inverno	12
102) Gelato confezionato- ghiacciolo all'arancio	12
103) Cetrioli	11
104) Melanzane crude	11
105) Zucchine crude	11
106) Ciliege	11
107) Fagioli -Borlotti freschi crudi	10
108) Asparagi di campo, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	10
109) Carciofi, cotti [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	10
110) Carciofi, surgelati crudi	10
111) Radicchio rosso	10
112) Mele, disidratate	10
113) Porri crudi	9
114) Zucca gialla	9
115) Patate, cotte, fritte	9
116) Vegetali misti, surgelati: piselli, mais, carote, fagioli	9
117) Cicoria da taglio, coltivata	8
118) Cicoria di campo, cotta [bollita in acqua distillata senza aggiunta di sale]	8
119) Patate, cotte con buccia [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	8
120) Patate, cotte [arrosto]	8
121) Patate, cotte [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	8
122) Pomodori, passata	8
123) Cocomero	8

Alimento Fonte: INRAN	Vitamina C (mg/100g p.e.)
124) Melagrane	8
125) Mele fresche - renette	8
126) Mais dolce, in scatola, sgocciolato	7
127) Fagiolini surgelati, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	7
128) Barbabietole rosse crude	7
129) Fichi	7
130) Mele fresche - deliziose	7
131) Mele fresche - imperatore	7
132) Amarene	7
133) Fagiolini freschi crudi	6
134) Cipolline crude	6
135) Lattuga	6
136) Sedano rapa	6
137) Patate, cotte senza buccia [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	6
138) Mele fresche senza buccia	6
139) Mele fresche - annurche	6
140) Uva	6
141) Cuore di bovino	6
142) Latte di vacca in polvere, parzialmente scremato	6
143) Latte di vacca in polvere, scremato	6
144) Aglio	5
145) Barbabietole rosse, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	5
146) Carciofi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale]	5
147) Cipolle crude	5
148) Albicocche, sciroppate	5
149) Mele fresche - golden	5
150) Pesche, sciroppate	5
151) Prugne	5
152) Cuore di equino	5
153) Cuore di suino	5

Alimento Fonte: INRAN	Vitamina C (mg/100g p.e.)
154) Minestre in scatola, crema di pomodori	5
155) Fave secche sgusciate crude	4
156) Piselli secchi	4
157) Cardi crudi	4
158) Carote crude	4
159) Pere fresche, senza buccia	4
160) Pesche senza buccia	4
161) Nocciole, secche	4
162) Cocktail di frutta sciroppata	4
163) Latte di vacca in polvere, intero	4
164) Marmellate, normali e tipo frutta viva	4
165) Fagioli crudi	3
166) Carote, cotte [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	3
167) Cicoria witloof o indivia belga	3
168) Cipolle, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	3
169) Funghi coltivati prataioli crudi	3
170) Funghi ovuli	3
171) Funghi porcini	3
172) Prugne gialle	3
173) Prugne secche	3
174) Cocco	3
175) Cuore di ovino	3
176) Lingua di bovino cruda	3
177) Trippa di bovino	3
178) Latte di vacca, condensato zuccherato	3
179) Carote, cotte [bollite in acqua distillata senza aggiunta di sale]	2
180) Pomodori, succo	2
181) Mele fresche - granny smith	2
182) Pistacchi	2
183) Salsiccia di fegato	2
184) Anguilla di fiume	2

Alimento Fonte: INRAN	Vitamina C (mg/100g p.e.)
185) Anguilla di mare	2
186) Capitone	2
187) Melù o pesce molo fresco	2
188) Gamberi, freschi	2
189) Salsa tomato ketchup	2
190) Piselli in scatola, scolati	1
191) Funghi coltivati prataioli, cotti [saltati in padella senza aggiunta di grassi e di sale]	1
192) Tartufo nero	1
193) Nespole	1
194) Noci pecan	1
195) Macadamia	1
196) Carpa	1
197) Merluzzo o nasello, bastoncini di pesce surgelati	1
198) Latte di capra	1
199) Latte di vacca pastorizzato, intero	1
200) Latte di vacca pastorizzato, parzialmente scremato	1
201) Latte di vacca pastorizzato, scremato	1
202) Latte di vacca, evaporato non zuccherato	1
203) Latte di vacca UHT, intero	1
204) Latte di vacca UHT, parzialmente scremato	1
205) Yogurt da latte, intero	1
206) Yogurt da latte, parzialmente scremato	1
207) Yogurt da latte, scremato	1
208) Emmenthal	1
209) Sego di bue	1
210) Miele	1
211) Birra chiara	1
212) Panini al latte	tr
213) Muesli	tr
214) Ceci secchi crudi	tr
215) Ceci secchi, cotti [bolliti in acqua distillata senza aggiunta di sale e scolati]	tr
216) Ceci in scatola, scolati	tr

Alimento Fonte: INRAN	Vitamina C (mg/100g p.e.)
217) Fagioli -Borlotti secchi crudi	tr
218) Fagioli -Cannellini secchi crudi	tr
219) Fave secche crude	tr
220) Lenticchie secche crude	tr
221) Soia secca	tr
222) Soia, isolato proteico	tr
223) Salvia	tr
224) Ciliege, candite	tr
225) Noci	tr
226) Noci, secche	tr
227) Olive da tavola conservate	tr
228) Olive nere	tr
229) Olive verdi	tr
230) Acciuga o alice, fresca	tr
231) Anguilla, marinata	tr
232) Anguilla d'allevamento, filetti	tr
233) Aringa fresca	tr
234) Aringa, affumicata	tr
235) Aringa, marinata	tr
236) Aringa, sotto sale	tr
237) Boga	tr
238) Cefalo muggine	tr
239) Corvina	tr
240) Halibut	tr
241) Luccio	tr
242) Merluzzo o nasello crudo	tr
243) Merluzzo o nasello, surgelato	tr
244) Mormora	tr
245) Pagello	tr
246) Pagello bocca d'oro	tr
247) Palombo	tr
248) Pesce gatto	tr
249) Razza	tr

Alimento Fonte: INRAN	Vitamina C (mg/100g p.e.)
250) Rombo	tr
251) Salmone fresco	tr
252) Salmone, affumicato	tr
253) Salpa	tr
254) Sarago	tr
255) Sarda fresca	tr
256) Sardine fresche	tr
257) Scorfano	tr
258) Sgombro o maccarello fresco	tr
259) Spigola	tr
260) Spigola d'allevamento, filetti	tr
261) Tinca	tr
262) Tonno, fresco	tr
263) Triglia	tr
264) Trota	tr
265) Trota, surgelata	tr
266) Trota, surgelata, cotta [in forno senza aggiunta di grassi e di sale e scolato dal grasso prodotto con la cottura]	tr
267) Trota, surgelata, cotta [in forno a microonde senza aggiunta di acqua e di sale]	tr
268) Trota iridea d'allevamento, filetti	tr
269) Molluschi	tr
270) Calamaro, fresco	tr
271) Calamaro, surgelato	tr
272) Cozza o mitilo	tr
273) Ostrica	tr
274) Vongola	tr
275) Aragosta fresca	tr
276) Gamberi, sgusciati, surgelati	tr
277) Granchio, in scatola	tr
278) Crema di latte -12% di lipidi	tr
279) Yogurt greco, da latte intero	tr
280) Brie	tr
281) Butirro calabro	tr

Alimento Fonte: INRAN	Vitamina C (mg/100g p.e.)
282) Caciocavallo	tr
283) Cacioricotta di capra	tr
284) Caciotta mista	tr
285) Caciotta romana di pecora	tr
286) Caciotta toscana	tr
287) Caciottina vaccina	tr
288) Caciottina fresca	tr
289) Camembert	tr
290) Crescenza	tr
291) Dolce verde	tr
292) Edam	tr
293) Feta	tr
294) Formaggio cremoso spalmabile	tr
295) Italico	tr
296) Latteria [formaggio tipico del Veneto]	tr
297) Caciottina mista	tr
298) Pecorino siciliano	tr
299) Scamorza	tr
300) Formaggio cremoso spalmabile, light	tr
301) Gelato confezionato- sorbetto al limone, in vaschetta	tr
302) Maionese	tr
303) Lievito di birra, compresso	tr
304) Pappa reale	tr
305) Minestre in scatola, crema di funghi	tr