

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Acerola	1677,6
Succo di acerola	1600
Erba cipollina liofilizzata	660
Coriandolo essiccato (foglie)	566,7
Guava (guayaba)	228,3
Peperone giallo	183,5
Ribes nero	181
Peperoni rossi bolliti	171
Timo fresco	160,1
Prezzemolo liofilizzato	149
Moringa (bacello)	141
Prezzemolo	133
Peperoni rossi	127,7
Prezzemolo essiccato	125
Cavolo verde	120
Peperoncino jalapeno	118,6
Pomodoro in polvere	116,7
Kiwi giallo (gold)	105,4
Basella, spinacio indiano	102
Pomodori secchi sott'olio	101,8
Broccolo (fiore)	93,2
Foglie del broccolo	93,2
Kiwi	92,7
Broccoli italiani	89,2
Cime di rapa	88,1
Succo d'arancia e albicocca	85,9
Aneto fresco (foglie)	85
Cavolini di bruxelles	85
Peperoncino Banana Pepper	82,7
Zafferano	80,8
Peperone verde	80,4
Farinello	80
Succo d'arancia e mela	76,9
Peperoncino rosso (cayenna)	76,4
Cipolla disidratata	75
Peperoni verdi bolliti	74,4
Peperoni verdi bolliti (senza sale)	74,4
Cime di rapa bollite	72,6
Cime di rapa bollite (senza sale)	72,6
Litchi	71,5
Foglie di senape	70
Crescione dell'orto	69
Giuggiola	69
Kellogg's Special K	68
Kellogg's Special K con cioccolato fondente	68
Kellogg's Special K con frutti rossi	68
Salsa di peperoncini verdi	68
Succo di mela e prugna	67,5
Broccoli bolliti	64,9
Broccoli bolliti (senza sale)	64,9
Succo di prugna e arancia	63,8
Cavolini di bruxelles bolliti	62
Cavolini di bruxelles bolliti (senza sale)	62
Cavolo rapa	62

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Rosmarino essiccato	61,2
Papaya	60,9
Foglie di rapa	60
Fragola	58,8
Succo di mela e pesca	58,5
Succo di mela e cliegia	58,3
Succo di mela e susina	58,2
Erba cipollina	58,1
Cavolo rosso	57
Broccoli surgelati	56,4
Nettare di albicocca (vitamina C aggiunta)	54,4
Crateva religiosa (Abiyuch)	54,1
Succo d'arancia e ananas	53,4
Arancia	53,2
Limone	53
Moringa (foglie)	51,7
Maggiorana, essiccata	51,4
Aneto essiccato (foglie)	50
Cerfoglio, essiccato	50
Dragoncello	50
Santoreggia ortense	50
Succo d'arancia	50
Timo	50
Kellog's coco pops	49
Clementina	48,8
Cavolfiore	48,2
Acetosa	48
Ananas	47,8
Kellogg's Rice Krispies	47
Alloro	46,5
Pesche	46,1
Cocktail analcolico (ananas e pompelmo)	46
Milza	45,5
Peperoncino serrano	44,9
Cavolfiore bollito	44,3
Cavolfiore bollito (senza sale)	44,3
Kumquat	43,9
Succo d'ananas (vitamina C aggiunta)	43,8
Foglie di amaranto	43,3
Cocktail analcolico (succo di mirtilli)	42,3
Wasabi	41,9
Foglie di amaranto bollite	41,1
Foglie di amaranto bollite (senza sale)	41,1
Cavolo verde bollito	41
Cavolo verde bollito (senza sale)	41
Milza di vitello	41
Ribes rosso	41
Castagne fresche	40,2
Piselli freschi	40
Pepe giamaicano	39,2
Pomodori secchi	39,2
Alga nori	39
Polmone di vitello	39
Succo di limone	38,7

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Polmone	38,5
Succo di mela (vitamina C aggiunta)	38,5
Insalata valeriana	38,2
Succo di pompelmo	38
Succo di pompelmo rosa	38
Cavolo bollito	37,5
Cavolo bollito (senza sale)	37,5
Melone	36,7
Cavolo	36,6
Mango	36,4
Mora del gelso	36,4
Castagna cinese	36
Sambuco	36
Yogurt alla mela, colato	35,1
Borragine	35
Tarassaco	35
Pompelmo	34,4
Succo d'arancia e carote	34,1
Succo d'arancia e banane	34
Timo (animelle)	34
Succo di frutta con yogurt scremato	33,9
Succo di pera	33,8
Fave fresche	33
Borragini bollite	32,5
Borragini bollite (senza sale)	32,5
Salvia	32,4
Torta di mele (McDonald's)	32,3
Succo d'arancia, mela e banane	32,1
Asparagi surgelati	31,8
Menta piperita, fresca	31,8
Farfaraccio	31,5
Succo di mela e uva	31,5
Peperoncino piccante	31,4
Mele sminuzzate	31,3
Aaglio	31,2
Patatine senza sale	31,1
Polmone d'agnello	31
Succo di mandarino	31
Succo d'arancia (conservato)	30,1
Bietola	30
Foglie di barbabietola	30
Maracuja (frutto della passione)	30
Salsa di peperoncini rossi	30
Spinaci della Nuova Zelanda	30
Succo di lime	30
Lime	29,1
Succo d'arancia e pompelmo	29,1
Ravanello bianco	29
Soia fresca	29
Mela e lampone	28,9
Ravanello	28,9
Milza di maiale	28,5
Cavolo cinese bollito	28,2
Succo di mela e uva (vitamina C aggiunta)	28,2

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Spinaci	28,1
Fiori di zucca	28
Fegatini di pollo in umido	27,9
Succo di mela e banana	27,9
Succo di mela e mirtillo	27,9
Uva spina	27,7
Foglie di rapa bollite	27,4
Foglie di rapa bollite (senza sale)	27,4
Cipolla d'inverno	27
Coriandolo fresco	27
Nettare di pera (vitamina C aggiunta)	27
Nettare di pesca (vitamina C aggiunta)	26,8
Castagne bollite	26,7
Kellogg's frosties	26,7
Mandarino	26,7
Castagna giapponese	26,3
Lampone	26,2
Caldarroste	26
Curcuma	25,9
Banane e tapioca	25,7
Fegato di maiale	25,3
Rutabaga	25
Succo d'uva (vitamina C aggiunta)	25
Salsa di rafano o cren	24,9
Fegato di tacchino	24,5
Cicoria	24
Cipolla essiccata (in polvere)	23,4
Pomodori verdi	23,4
Insalata	23,2
Crescione dell'orto bollito	23
Crescione dell'orto bollito (senza sale)	23
Milza di agnello	23
Pomodori bolliti	22,8
Cocktail analcolico (ananas e arancia)	22,5
Kellog's Corn Flakes	22
Crema di pomodoro	21,9
Crema di pomodoro (senza sale)	21,9
Rosmarino	21,8
Lasagne alla bolognese	21,5
Banane e ananas con tapioca	21,2
Gombo	21,1
Aneto (semi)	21
Anice verde	21
Cardamomo o cardamone	21
Coriandolo (semi)	21
Cumino dei prati o carvi	21
Finocchio (semi)	21
Macis	21
Mora	21
Pepe bianco	21
Rapa	21
Zucca invernale	21
Manioca	20,6
Kellog's all-bran	20

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Kellog's Berry Rice Krispies	20
Fave bollite	19,8
Fave bollite (senza sale)	19,8
Nettare di guava	19,7
Patate	19,7
Patate bianche	19,7
Patate dolci al forno	19,6
Lattuga asparago	19,5
Tequila sunrise	19,3
Cipollotti	18,8
Fagiolini serpenti	18,8
Germogli di fagioli	18,8
Patatine	18,6
Frattaglie di cappone crude	18,4
Karkadè	18,4
Platano	18,4
Fagiolo goa	18,3
Succo di pomodoro	18,3
Succo di maracuja	18,2
Animelle di agnello	18
Basilico fresco	18
Bietole bollite	18
Bietole bollite (senza sale)	18
Piselli surgelati	18
Tarassaco bollito	18
Albicocca e tapioca	17,9
Fegatini di pollo	17,9
Macedonia di frutta tropicale	17,5
Patate fritte surgelate	17,3
Igname tropicale	17,1
Semi di sedano	17,1
Pastinaca	17
Soia fresca bollita	17
Soia fresca bollita (senza sale)	17
Zucchine	17
Pere e ananas	16,8
Patate O'Brien	16,7
Germogli di lenticchie	16,5
Fagiolini serpenti bolliti	16,2
Fagiolini serpenti bolliti (senza sale)	16,2
Frattaglie di pollo crude	16,2
Animelle di vitello	16
Cervello di agnello	16
Germogli di soia verde soffritti	16
Pomodori arancioni	16
Uova di pesce	16
Dessert con mango e tapioca	15,8
Faggina	15,5
Germogli di soia	15,3
Pancreas di maiale	15,3
Nettare di mango	15,2
Castagne secche	15,1
Ketchup	15,1
Ketchup (ridotto contenuto di sodio)	15,1

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Patate al microonde	15,1
Patate al microonde (senza sale)	15,1
Mela cotogna	15
Rucola	15
Semi di ginkgo	15
Patate congelate	14,2
Piselli bolliti	14,2
Piselli bolliti (senza sale)	14,2
Cervello di vitello	14
Fico d'India	14
Dessert con yogurt alla banana	13,9
Mela e mirtilli	13,9
Involtini primavera	13,7
Pancreas	13,7
Pomodoro	13,7
Cozze alla marinara	13,6
Cervello di maiale	13,5
Menta verde, fresca	13,3
Mirtillo palustre (cranberry)	13,3
Rognone (rene) di maiale	13,3
Germogli di soia verde	13,2
Crocchette di patate (hash browns)	13
Giuggiola essiccata	13
Melone cinese da conserva	13
Patate bollite	13
Patate dolci bollite	12,8
Patate bianche al forno	12,6
Fratteglie di pollo bollite	12,5
Dessert con yogurt al mirtillo	12,4
Polmone di maiale	12,3
Salsa verde	12,3
Fagiolini	12,2
Finocchio	12
Germogli soia soffritti	12
Porro	12
Carciofo	11,7
Dessert con yogurt alla pesca	11,7
Rapa bollita	11,6
Rapa bollita (senza sale)	11,6
Bucce di patate	11,4
Curry (polvere)	11,4
Germogli di soia verde bolliti	11,4
Germogli di soia verde bolliti (senza sale)	11,4
Salsa per la pizza	11,3
Succo di mora	11,3
Foglie di vite	11,1
Nettare di Guanabana	11,1
Foglie di zucca	11
Rognone di agnello	11
Zucca dolce	11
Cervello di manzo	10,7
Passata di pomodoro	10,6
Passata di pomodoro (senza sale)	10,6
Melagrana	10,2

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Spirulina essiccata	10,1
Albicocche	10
Amarena	10
Avocado	10
Paté di fegato di pollo	10
Succo d'ananas	10
Patate gratinate	9,9
Spinaci bolliti	9,8
Spinaci bolliti (senza sale)	9,8
Fagiolini bolliti	9,7
Fagiolini bolliti (senza sale)	9,7
Mirtillo	9,7
Purè di patate istantaneo	9,7
Patate al forno	9,6
Patate dolci	9,6
Prugna	9,5
Ananas sciroppato	9,4
Rognone	9,4
Nopal	9,3
Lattuga riccia	9,2
Pomodoro in barattolo	9,2
Fratteglie di cappone in umido	9
Pomodori gialli	9
Zucca	9
Prosciutto di tacchino	8,9
Marmellata di albicocche	8,8
Banana	8,7
Fratteglie di pollo fritte	8,7
Salsa agrodolce	8,7
Latte in polvere	8,6
Patate rosse	8,6
Germogli di soia al vapore	8,3
Germogli di alfa alfa	8,2
Anguria	8,1
Mais bianco sottovuoto	8,1
Mais bianco sottovuoto (senza sale)	8,1
Mais sottovuoto	8,1
Mais sottovuoto (senza sale)	8,1
Cozze	8
Cuore di vitello	8
Cuori di palma	8
Insalata con pollo	8
Mela selvatica	8
Polpo in umido	8
Rabarbaro	8
Radicchio	8
Scalogno	8
Scorzonera	8
Sedano rapa	8
Zucchina centenaria bollita	8
Zucchina centenaria bollita (senza sale)	8
Asparagi bolliti	7,7
Asparagi bolliti (senza sale)	7,7
Cumino	7,7

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Gelato alla fragola	7,7
Zucchina centenaria	7,7
Granchio in umido	7,6
Crocchette di patate	7,5
Kaki	7,5
Carciofo bollito	7,4
Carciofo bollito (senza sale)	7,4
Cipolla	7,4
Patate bollite senza buccia	7,4
Fagiolini cotti al microonde	7,3
Patatine fritte (McDonald's)	7,3
Oca	7,2
Piccione	7,2
Quaglia	7,2
Nettare di tamarindo	7,1
Senape (semi)	7,1
Biscottini	7
Brodo di pollo	7
Carne di beefalo	7
Ciliegia	7
Granchio	7
Salsa di pomodoro	7
Latte scremato in polvere	6,8
Mais bianco dolce	6,8
Mais dolce	6,8
Pesca	6,6
Indivia	6,5
Peperoncino pasilla essiccato	6,4
Durello di tacchino in umido	6,3
Fagioli pinto	6,3
Nocciole	6,3
Durello di tacchino	6,2
Mais bianco bollito	6,2
Purè di patate	6,2
Sedano bollito	6,1
Sedano bollito (senza sale)	6,1
Coscia di fagiano	6
Fagiano	6
Germe di grano tostato	6
Lingua di agnello	6
Petto di fagiano	6
Purè di patate (con burro)	6
Soia	6
Basella o spinacio indiano	5,9
Carote	5,9
Mince pie	5,9
Adobo	5,8
Anatra	5,8
Patate russet	5,7
Asparagi	5,6
Pistacchi	5,6
Carotine	5,5
Mais bollito	5,5
Mais bollito (senza sale)	5,5



<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Spinaci surgelati	5,5
Zucchine bollite	5,5
Zucchine bollite (senza sale)	5,5
Pescanoce (nettarina)	5,4
Carciofi surgelati	5,3
Cuore di maiale	5,3
Fette biscottate dolci (zwieback)	5,3
Nettare di pesca	5,3
Seppie	5,3
Cipolle bollite	5,2
Cipolle bollite (senza sale)	5,2
Petto di quaglia	5,1
Cuore di agnello	5
Fiori di zucca bolliti	5
Fiori di zucca bolliti (senza sale)	5
Insalata con prosciutto e formaggio	5
Latte umano	5
Lingua di vitello	5
Polpo	5
Radici di cicoria	5
Rognone di vitello	5
Zenzero fresco	5
Barbabietola	4,9
Pina colada	4,9
Cipolla dolce	4,8
Fagioli mung o soia verde	4,8
Lupini	4,8
Marmellata d'arance	4,8
Calamari	4,7
Ostriche	4,7
Uvetta di Corinto	4,7
Zucca bollita	4,7
Zucca bollita (senza sale)	4,7
Fagiolo kidney	4,6
Mais bianco in scatola	4,6
Mais bianco in scatola (senza sale)	4,6
Mais in scatola	4,6
Mais in scatola (senza sale)	4,6
Mela (con la buccia)	4,6
Soia tostata	4,6
Fagioli kidney	4,5
Fagioli kidney rossi	4,5
Fegato d'anatra	4,5
Fegato d'oca	4,5
Insalata con uovo e formaggio	4,5
Tabasco	4,5
Taro	4,5
Lenticchie	4,4
Lingua di maiale	4,4
Capperi (in scatola)	4,3
Amaranto	4,2
Calamari fritti	4,2
Latte di pecora	4,2
Pera	4,2

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Piselli in scatola	4,2
Porri bolliti	4,2
Porri bolliti (senza sale)	4,2
Gamberetti in scatola	4,1
Succo di prugna	4,1
Carciofo di Gerusalemme	4
Carne di alce	4
Ceci	4
Fegato di agnello	4
Fiocchi di latte (con verdure)	4
Germogli di bambù	4
Lattuga romana	4
Mela	4
Salmone reale	4
Dolce danese	3,9
Dolce danese al limone	3,9
Insalata con gamberetti	3,9
Limonata	3,9
Salsa per spaghetti	3,9
Cannella	3,8
Fecola di patate	3,8
Luccio	3,8
Nocciole tostate	3,8
Pasta con sugo ai wurstel	3,8
Pera-mela	3,8
Salatini	3,8
Biscotti savoiardi	3,7
Durello di pollo	3,7
Lattuga	3,7
Lattuga rossa	3,7
Barbabietola bollita	3,6
Barbabietola bollita (senza sale)	3,6
Carote bollite	3,6
Carote bollite (senza sale)	3,6
Chenopodio ambrosioides	3,6
Sedano rapa bollito	3,6
Sedano rapa bollito (senza sale)	3,6
Stoccafisso	3,5
Tamarindo	3,5
Granchio in barattolo	3,3
Noce di cocco	3,3
Torta al limone	3,3
Cetriolo	3,2
Cuore di pollo	3,2
Noce cinerea americana	3,2
Uva	3,2
Uva passa	3,2
Albicocche sciroppate	3,1
Lingua	3,1
Sedano	3,1
Fieno greco o trigonella	3
Laminaria	3
Lappa	3
Muschio irlandese	3

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Nettare di papaya	3
Noce moscata	3
Pasta al sugo con polpette	3
Piselli e riso integrale	3
Pistacchi tostati	3
Pistacchi tostati (con sale)	3
Riso con pollo	3
Wakame	3
Doppio cheeseburger	2,9
Mangostano sciroppato	2,9
Pasta con verdure	2,9
Trota iridea	2,9
Zuppa di piselli e prosciutto	2,9
Cetriolo (con la buccia)	2,8
Indivia belga	2,8
Latte di cocco	2,8
Lattuga iceberg	2,8
Pesche sciroppate (non sgocciolate)	2,8
Ricciola	2,8
Fagioli dell'occhio in scatola	2,7
Fegatini di pollo fritti	2,7
Pane grattugiato	2,7
Patate fritte	2,7
Grano germogliato	2,6
Latte condensato	2,6
Carote surgelate	2,5
Fagioli dall'occhio freschi	2,5
Minestra di verdura	2,5
Mix di verdure	2,5
Acqua di cocco	2,4
Albicocche sciroppate (non sgocciolate)	2,4
Patata dolce	2,4
Latte di bufala	2,3
Origano	2,3
Salsa tartara	2,3
Zuppa di pollo e verdure	2,3
Fagioli dall'occhio bolliti	2,2
Melanzana	2,2
Pancake al mirtillo	2,2
Soia tostata e salata	2,2
Sundae al caramello	2,2
Carne di manzo	2,1
Champignon bianchi	2,1
Senape con miele	2,1
Zucca spaghetti	2,1
Cardi	2
Cuore	2
Fico	2
Nocciole pelate	2
Orecchie di mare	2
Paté de foie gras	2
Peperoncino ancho essiccato	2
Pesce persico	2
Salsiccia di pollo	2

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Sugo alla marinara	2
Wurstel di maiale	2
Burrito con fagioli e manzo	1,9
Macedonia	1,9
Maranta	1,9
Nachos con formaggio, fagioli e carne	1,9
Panino prosciutto e formaggio	1,9
Pasticcini crema e cioccolato	1,9
Semi di zucca	1,9
Anguilla	1,8
Cuore di pollo in umido	1,8
Fave in scatola	1,8
Gallina	1,8
Insalata taco	1,8
Piselli	1,8
Semi di zucca tostati	1,8
Semi di zucca tostati (con sale)	1,8
Agnello con verdure	1,7
Bastoncini di pollo	1,7
Cardi bolliti	1,7
Cardi bolliti (senza sale)	1,7
Carne d'agnello	1,7
Faraona	1,7
Hash Browns (McDonald's)	1,7
Lenticchie rosa	1,7
Mais in scatola (sgocciolato)	1,7
Noce nera	1,7
Rombo	1,7
Strudel	1,7
Torta di mele	1,7
Torta di zucca	1,7
Zuppa di lenticchie con prosciutto	1,7
Carpa	1,6
Chia	1,6
Crocchette di patate (Burger King)	1,6
Daiquiri	1,6
Torta di banane	1,6
Whiskey sour	1,6
Bastoncini di tacchino	1,5
Biscotti alla frutta	1,5
Eggnog	1,5
Fagioli dell'occhio	1,5
Gamberi impanati e fritti	1,5
Latte intero alta qualità	1,5
Panino al roast beef	1,5
Pasta al ragù	1,5
Pollo	1,5
Senape (salsa)	1,5
Sundae al cioccolato	1,5
Sundae alla fragola (McDonald's)	1,5
Fave secche	1,4
Semi di girasole	1,4
Semi di girasole tostati	1,4
Doughnuts	1,3

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Fegato	1,3
Fiocchi d'avena con latte intero	1,3
Latte di capra (vitamina D aggiunta)	1,3
Melanzane bollite	1,3
Melanzane bollite (senza sale)	1,3
Noci	1,3
Panino per hamburger	1,3
Pasta con formaggio	1,3
Sundae alla fragola	1,3
Torta fritta alla ciliegia	1,3
Torta fritta alla frutta	1,3
Aglio essiccato, in polvere	1,2
Ali di pollo crude	1,2
Cefalo o muggine	1,2
Crocchette di pollo (McDonald's)	1,2
Fagioli in scatola	1,2
Fichi secchi	1,2
Gambero d'acqua dolce	1,2
Noci macadamia	1,2
Petto di pollo	1,2
Pizza	1,2
Fagioli in umido	1,1
Fagiolini e patate	1,1
Frattegnole di maiale	1,1
Insalata di patate	1,1
Nachos con formaggio	1,1
Nettare di pera	1,1
Noce pecan	1,1
Prosciutto e verdure	1,1
Sagittaria	1,1
Zuppa di asparagi	1,1
Aringa affumicata	1
Carne di cavallo	1
Cetrioli sott'aceto	1
Foglie di zucca bollite	1
Foglie di zucca bollite (senza sale)	1
Merluzzo	1
Minestra con riso e pollo	1
Nespola	1
Rana pescatrice	1
Riso e pollo	1
Salmone argentato	1
Sardine in salsa di pomodoro	1
Semi di papavero	1
Tonnetto striato	1
Torta di ciliegie	1
Budino al cioccolato	0,9
Burrito con fagioli	0,9
Gelato con gocce di cioccolato	0,9
McChicken (McDonald's)	0,9
Muffins al mirtillo	0,9
Olive nere	0,9
Panna acida	0,9
Paprika	0,9

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Spirulina	0,9
Succo di mela	0,9
Torta alle pesche	0,9
Yogurt bianco scremato	0,9
Basilico essiccato	0,8
Budino alla vaniglia	0,8
Burrito con carne e fagioli	0,8
Fagioli borlotti in scatola	0,8
Gelato al cioccolato (soft)	0,8
Insalata di patate con uova	0,8
Panna da caffetteria	0,8
Pinoli	0,8
Prugne e tapioca	0,8
Shake alla frutta (fast food)	0,8
Yogurt intero alla frutta	0,8
Yogurt magro alla vaniglia	0,8
Aringa	0,7
Bocconcini di pollo (Burger King)	0,7
Carne di maiale macinata	0,7
Fagioli navy in scatola	0,7
Fegato di vitello	0,7
Frittelle di cipolle	0,7
Gelato al cioccolato	0,7
Noce brasiliana	0,7
Noce macadamia tostata	0,7
Noce macadamia tostata (con sale)	0,7
Patatine fritte (Burger King)	0,7
Peperoncino (pepe cornuto), in polvere	0,7
Pesche sciroppate	0,7
Salsa barbecue	0,7
Stufato di manzo in scatola	0,7
Torta di mirtilli	0,7
Yogurt magro alla frutta	0,7
Zenzero	0,7
Cheeseburger (McDonald's)	0,6
Farina di malto	0,6
Gelato fior di latte	0,6
Hamburger (McDonald's)	0,6
Marmellata di mele	0,6
Nettare di albicocca	0,6
Panna da cucina	0,6
Panna da montare	0,6
Pollo impanato e fritto	0,6
Prugne secche	0,6
Semi di lino	0,6
Zuppa di piselli	0,6
Aceto (di vino rosso)	0,5
Anacardi	0,5
Biscotti d'avena	0,5
Burrito con carne	0,5
Croissant alla mela	0,5
Doppio hamburger	0,5
Miele	0,5
Ravioli di carne al ragù	0,5

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Sugo di pesce	0,5
Torta di frutta	0,5
Trota	0,5
Yogurt bianco	0,5
Big Mac (McDonald's)	0,4
Biscotti con uvetta	0,4
Burrito con fagioli e formaggio	0,4
Caramelle al caramello	0,4
Cheeseburger	0,4
Cheesecake	0,4
Dattero (deglet noor)	0,4
Doppio Cheeseburger (McDonald's)	0,4
Fiocchi d'avena con latte intero e banane	0,4
Mele sciropate	0,4
Pancake al burro	0,4
Pane di segale	0,4
Salsa di formaggio	0,4
Salsa di soia	0,4
Sgombro	0,4
Shake al cioccolato (fast food)	0,4
Shake alla fragola (McDonald's)	0,4
Sottilette light	0,4
Tacchino con verdure	0,4
Taco con carne, formaggio e lattuga	0,4
Waffle	0,4
Biscotti strudel al fico	0,3
Brownies	0,3
Eclairs	0,3
Hamburger	0,3
Lievito secco attivo	0,3
Pancake	0,3
Pancake fatto in casa	0,3
Pancia di maiale	0,3
Pop corn fatti in casa	0,3
Riso e tacchino	0,3
Sagittaria bollita	0,3
Sagittaria bollita (senza sale)	0,3
Biscotti	0,2
Biscotti al burro con goccioline	0,2
Caffè espresso	0,2
Caffè espresso decaffeinato	0,2
Cheeseburger (Burger King)	0,2
Chiodi di garofano	0,2
Cracker al latte	0,2
Croissant	0,2
Croissant al formaggio	0,2
Farina di carrube	0,2
Glassa al cocco	0,2
Hamburger (Burger King)	0,2
Latte al malto	0,2
Latte e cacao	0,2
Latte parzialmente scremato	0,2
Manzo e verdure	0,2
Margarina	0,2

<b>Alimento</b>	<b>Vitamina C (acido ascorbico) mg/100 gr</b>
Margarina con sale, con aggiunta di vitamina D	0,2
Margarina senza sale	0,2
Margarina senza sale, con aggiunta di vitamina D	0,2
Mela cotta	0,2
Pane al germe di grano	0,2
Panino con pollo (Burger King)	0,2
Pollo e verdure	0,2
Riso soffiato con latte intero	0,2
Riso soffiato con latte intero e banane	0,2
Shortcake	0,2
Spaghetti con pomodoro e carne	0,2
Torta alla crema	0,2
Torta alle noci pecan	0,2
Biscotti alla vaniglia	0,1
Biscotti marshmallow	0,1
Ceci in scatola	0,1
Ciambelle al cioccolato	0,1
Crema di mandorle	0,1
Filet-O-Fish (McDonald's)	0,1
Hot dog	0,1
Latte e cioccolato	0,1
Minestra di fagioli	0,1
Mousse al cioccolato	0,1
Patate con formaggio e prosciutto	0,1
Ravioli (ripieno di formaggio) con salsa di pomodoro	0,1
Siero del latte	0,1
Spalla grassa	0,1
Succo di melagrana	0,1
Succo d'uva	0,1
Tofu	0,1
Torta al cioccolato	0,1
Torta al cocco	0,1
Torta allo zenzero	0,1
Zuppa di pinne di squalo	0,1
Zuppa di sedano	0,1