


VITAMINA C

Frutas

Cantidades expresadas en miligramos por cada 100 gramos de porción comestible.

Alimento	Vitamina C miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Guayaba	273
Grosella negra	177
Lichis	72
Fresa y fresón	60
Papaya	60
Kiwi	59
Limón	50
Naranja	50
Lima	44
Mango	37
Nectarina	37
Grosella roja	36
Pomelo	36
Mandarina	35
Frambuesa	32
Melón	25
Maracuyá	24
Arándano	22
Piña	20
chirimoya	18
aguacate	17
Caqui	16
Mora	15
Membrillo	13
Manzana	10
Plátano	10
Cerezas	8
Melocotón	8

Fuentes: FEN / BEDCA