

Витамин С (аскорбинова киселина)

Препоръчителната дневна доза за възрастни е около 100 mg

Препоръчителна дневна доза в mg

Група	Възраст/Състояние	Препоръчителна дневна доза (mg)
Възрастни	-	100
Бebета	0 до <4 месеца	20
Бebета	4 до <12 месеца	20
Деца	1 до <4 години	20
Деца	4 до <7 години	30
Деца	7 до <10 години	45
Деца	10 до <13 години	65
Деца	13 до <15 години	85
Мъже	15 до <19 години	105
Жени	15 до <19 години	90
Мъже	19 години и нагоре	110
Жени	19 години и нагоре	95
Бременни жени	от 4 месеца	105
Кърмещи жени	-	125

Съдържание на витамин С – в mg – на 100 г храна

 Ацерола 4827 mg	 Каму – Каму 2000 mg	 Червен пипер 1900 mg	 Шипка 125 mg	 Джакфрут 900 mg	 Мечо грозде 450 mg	 Пресен лук 359 mg
 Кориандър 293 mg	 Гуяве 228 mg	 Касис 18 mg	 Магданоз 182 mg	 Пиперки 165 mg	 Мащерка 160 mg	 Див чесън 150 mg
 Портокалова кора 136 mg	 Лимонова кора 129 mg	 Личи 127 mg	 Броколи 115 mg	 Хрян 114 mg	 Брюкселско зеле 112 mg	 Кейл 105 mg
 Копър 85 mg	 Лонгинс 84 mg	 Шафран 84 mg	 Кивита 80 mg	 Карфиол 71 mg	 Доматен сок 70 mg	 Градински крез 69 mg
 Райска ябълка 66 mg	 Гулия 63 mg	 Розмарин 61 mg	 Помело 61 mg	 Ягоди 60 mg	 Портокали 53 mg	 Лимони 53 mg
 Спанак 51 mg	 Майоран 51 mg	 Солено 50 mg	 Тарагон 50 mg	 Червил 50 mg	 Портокалов сок 50 mg	 Червено зеле 50 mg
 Савойско зеле 49 mg	 Мандарини 48 mg	 Годжи Бер 48 mg	 Бяло зеле 47 mg	 Дафинов лист 46 mg	 Корен от лотос 44 mg	 Грейпфрут 44 mg

 Кумкуат 43 mg	 Лайм 43 mg	 Крема сирене 41 mg	 Швейцарски Манголд 39 mg	 Лимонов сок 38 mg	 Ябълков сок 38 mg	 Грейпфрут сок 38 mg
 Манго 36 mg	 Черници 36 mg	 Касис 36mg	 Кестени 36mg	 Агнешка маруля 35mg	 Плодов хляб 35mg	 Коприва 33 mg
 Чесън 31 mg	 Папая 32 mg	 Чили 31 mg	 Соя 29 mg	 Зелен фасул 2 9mg	 Репички 28 mg	 Боквурст 26 mg
 Праз 26 mg	 Малини 25 mg	 Пъпеш 25 mg	 Сладки картофи 25 mg	 Домати 25 mg	 Свински дроб 24 mg	 Глухарче 23 mg
 Наденица от шунка 23 mg	 Варени картофи 14 mg	 Доматено пюре 21 mg	 Кардамон 21 mg	 Кисело зеле 20 mg	 Аспержи 20 mg	 Пържени картофи 19 mg
 Ананас 19 mg	 Бъз 18 mg	 Картофено пюре 17 mg	 Семена от целина 17 mg	 Къпини 17 mg	 Рукола 15 mg	 Сладки череша 15 mg
 Ръости 14 mg	 Маруля 13 mg	 Крокети 12mg	 Ябълки 12mg	 Артишок 12 mg	 Резене 12 mg	 Боровинки 12 mg
 Банани 11 mg	 Диня 11 mg	 Кнедли 10 mg	 Нар 10 mg	 Кайсии 10 mg	 Праскови 10 mg	 Едамаме 9 mg
 Босилек 9 mg	 Памучно семе 9 mg	 Картофен чипс 8 mg	 Краставици 8 mg	 Синапено семена 7 mg	 Соеви кълнове 7 mg	 Плодова торта 7 mg
 Моркови 7 mg	 Птици 7 mg	 Тиквички 6 mg	 Сливи 5 mg	 Круши 5 mg	 Ябълков пай 5 mg	 Патладжан 5 mg
 Омар 5 mg	 Амарант 4 mg	 Нахут 4 mg	 Грозде 4 mg	 Печено пиле 3 mg	 Черни корени 3 mg	 Смокини 1 mg
 Марципан 2 mg	 Палтус 2 mg	 Треска 2 mg	 Скарриди 2 mg	 Змиорка 2 mg	 Бял боб 2 mg	 Мармалад 2 mg
 Кедрови ядки 1 mg	 Сладкиши с мая 1 mg	 Крем кейк 1 mg	 Шаран 1 mg	 Съомга 1 mg	 Макови семки 1 mg	 Червена риба 1 mg

 Зандер 1 mg	 Грах 1 mg	 Мътеница 1 mg	 Мед 1 mg	 Кисело мляко 1 mg	 Нуга 1 mg	 Кефир 1 mg
 Шоколад 1 mg	 Пълномаслено мляко 1 mg	 Кварк 1 mg	 Телешки черен дроб 0.83 mg	 Орехи 0.7 mg	 Стриди 0.69 mg	 Конопени семена 0.5 mg