

Препоръчителната дневна доза ликопин варира между 6 и 15 mg, което обикновено може да се получи от около една чаша (240 ml) доматиен сок или 2-3 средно големи домата.

Съдържание на ликопин – изразено в mg – на 100 г храна

 Домати на прах 46.260 mg	 Консервирано доматиено пюре 28.764 mg	 Консервиран доматиен сос 13.895 mg	 Доматен кетчуп 12.062 mg	 Доматен сок 8.5 mg	 Шипка 6.8 mg	 Гуаве 5.4 mg
 Диня 4.1 mg	 Пампело 3.362 mg	 Домати 3.1 mg	 Грейпфрут 1.14 mg	 Босилек 0.393 mg	 Райска ябълка 0.159 mg	