

Množství vitamínu C v zelenině a ovoci (mg/100g)

zelenina a ovoce	vitamín C	denní dop. dávka	75 mg vitamínu C
zelí bílé	39	pomeranč	51
zelí červené	51	mandarinky	32
květák	69	meruňky	11
kapusta	70	maliny	24
kapusta růžičková	96	kiwi	71
paprika	150	jahody	67
pažitka	56	jablka	9
nať petržele	179	hrušky	4
pórek	24	hroznové víno	4
rajčata	25	grep	43
čínské zelí	36	angrešt	30
kadeřávek	57	borůvky	16
křen	120	třešně	10
cibule	43	citron	49
brokolice	114	banány	11
okurka	10	švestky	5
jarní cibulka	43	rybíz černý	166
celer - nať	89	rybíz červený	35
celer	8	rybíz bílý	44
petržel	67	višně	6
mrkev	6	šípky	747
naklíčená čočka	17		

*Výskumný ústav potravinářský: Ovoce a zelenina - Potravinové tabulky, Bratislava, 1997.

Uvedeno v hodnotách „jedlého podílu“ tzn. množství živin se může při tepelné úpravě změnit. Ztráty závisí na mnoha subjektivních a objektivních faktorech. U vitamínu C mohou činit 56%.