

## Os 50 Alimentos com mais Vitamina C

| Alimento                                | Porção                 | Vitamina C |
|---|------------------------|------------|
| 1. Camu-camu                            | 12 unidades, 100 g     | 2.606 mg   |
| 2. Acerola                              | 10 unidades, 100 g     | 1.046 mg   |
| 3. Polpa congelada de acerola           | 1 pacote, 100 g        | 623 mg     |
| 4. Graviola                             | 1/2 unidade, 1,5 kg    | 286 mg     |
| 5. Suco concentrado de caju             | 1 copo, 200 ml         | 277 mg     |
| 6. Pimentão vermelho                    | 1 unidade, 140 g       | 221 mg     |
| 7. Caju                                 | 1 unidade, 100 g       | 219 mg     |
| 8. Pimentão amarelo                     | 1 unidade, 140 g       | 201 mg     |
| 9. Suco concentrado de laranja-pera     | 1 copo, 200 ml         | 146 mg     |
| 10. Pimentão verde                      | 1 unidade, 140 g       | 140 mg     |
| 11. Mexerica                            | 1 unidade, 125 g       | 140 mg     |
| 12. Goiaba branca                       | 1 unidade, 130 g       | 128 mg     |
| 13. Polpa congelada de caju             | 1 pacote, 100 g        | 119 mg     |
| 14. Goiaba vermelha                     | 1 unidade, 130 g       | 104 mg     |
| 15. Laranja-pera                        | 1 unidade, 160 g       | 85 mg      |
| 16. Suco concentrado de tangerina poncã | 1 copo, 200 ml         | 83 mg      |
| 17. Suco concentrado de laranja-lima    | 1 copo, 200 ml         | 82 mg      |
| 18. Mamão papaia em cubos               | 1 xícara de chá, 100 g | 82 mg      |
| 19. Néctar de abacaxi                   | 1 copo, 200 ml         | 82 mg      |
| 20. Carambola                           | 1 unidade, 130 g       | 79 mg      |
| 21. Mamão formosa em cubos              | 1 xícara de chá, 100 g | 78 mg      |
| 22. Néctar de caju                      | 1 copo, 200 ml         | 77 mg      |
| 23. Tangerina poncã                     | 1 unidade, 138 g       | 67 mg      |
| 24. Couve-manteiga refogada             | 1 prato fundo, 88 g    | 67 mg      |
| 25. Manga Palmer                        | 1/2 unidade, 100 g     | 65 mg      |
| 26. Suco de laranja industrializado     | 1 copo, 200 ml         | 64 mg      |
| 27. Morango                             | 4 unidades, 100 g      | 63 mg      |

|                                  |                            |       |
|----------------------------------|----------------------------|-------|
| 28. Extrato de tomate            | 1 lata, 350 g              | 63 mg |
| 29. Agrião cru                   | 2 e 1/2 xícaras chá, 100 g | 60 mg |
| 30. Salsinha crua                | 1 xícara de chá, 100 g     | 51 mg |
| 31. Néctar de laranja            | 1 copo, 200 ml             | 50 mg |
| 32. Néctar de pêsego             | 1 copo, 200 ml             | 50 mg |
| 33. Laranja-lima                 | 1 unidade, 100 g           | 43 mg |
| 34. Suco concentrado de uva      | 1 copo, 200 ml             | 42 mg |
| 35. Brócolis cozidos             | 1 xícara de chá, 100 g     | 42 mg |
| 36. Repolho roxo refogado        | 1/2 xícara de chá, 100 g   | 40 mg |
| 37. Limão-Taiti                  | 1 unidade, 100 g           | 38 mg |
| 38. Salada de legumes no vapor   | 1 xícara de chá, 130 g     | 38 mg |
| 39. Néctar de goiaba             | 1 copo, 200 ml             | 35 mg |
| 40. Couve-flor cozida            | 1 xícara de chá, 135 g     | 32 mg |
| 41. Néctar de maracujá           | 1 copo, 200 ml             | 32 mg |
| 42. Cebolinha crua               | 1 xícara de chá, 100 g     | 31 mg |
| 43. Kiwi                         | 1 unidade, 40 g            | 28 mg |
| 44. Abacaxi                      | 1 fatia, 80 g              | 27 mg |
| 45. Suco concentrado de maracujá | 1 copo, 200 ml             | 27 mg |
| 46. Jamelão                      | 20 unidades, 100 g         | 27 mg |
| 47. Seriguela                    | 5 unidades, 100 g          | 27 mg |
| 48. Cajá-manga                   | 1 unidade, 100 g           | 26 mg |
| 49. Tremoço cru                  | 1 xícara de chá, 100 g     | 25 mg |
| 50. Polpa congelada de manga     | 1 pacote, 100 g            | 24 mg |