

# TOP 10 smart FONTI DI VITAMINA C



1

1 PEPERONE  
CRUDO  
**166 mg**



5

15 FRAGOLE  
**81 mg**



9

1 CONFEZIONE DI  
RIBES ROSSI  
**50 mg**



2

2 KIWI  
**128 mg**



6

1 ARANCIA  
**75 mg**



10

1 CIOTOLA  
DI LATTUGA  
**47 mg**



3

1 CIOTOLA  
DI RUCOLA  
**88 mg**



7

½ PIATTO  
DI BROCCOLI CRUDI  
**54 mg**



4

3 CLEMENTINE  
**81 mg**



8

1 PIATTO DI CAVOLO  
ROSSO CRUDO  
**52 mg**

ASSUNZIONE GIORNALIERA  
RACCOMANDATA  
DI VITAMINA C PER LA  
POPOLAZIONE ADULTA

105  
mg



85  
mg

