

# TOP 10 smart FONTI DI VITAMINA C



**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** 1/2 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** 