

NAHRUNGSMITTEL MIT HOHEM GEHALT AN VITAMIN C UND VITAMIN D

Vitamin C

NAHRUNGSMITTEL	MENGE	MG VITAMIN C
Acerola Pulver	100 g	22500
Reishi	100 g	2000
Acerola	100 g	1500 - 2000
Hagebutte	100 g	426 - 1500
Hagebuttenpulver	100 g	423
Brennnessel	100 g	330
Guave	100 g	273
Sanddorn/Sanddornsaft	100 g/100 ml	265
Papaya	1 mittelgroße	195
Schwarze Johannisbeere	100 g	177
Petersilie	100 g	159
Bärlauch	100 g	150
Paprika rot	100 g	140
Sauerampfer	100 g	115
Brokkoli	100 g	115
Rosenkohl	100g	115
Grünkohl	100 g	105
Fenchel	100 g	93
Schwarze Johannisbeere Saft	100 g/100 ml	80
Kiwi	100 g	80
Orange	1 mittelgroße	70
Löwenzahn	100 g	65
Blumenkohl	100 g	65
Erdbeeren	100 g	65
Paprika, grün	1 mittelgroße	65
Grapefruit	½ mittelgroße	60
Zitronensaft	100 ml	53
Orangensaft	100 g/ 100 ml	50
Zitrone	1 mittelgroße	30
Kartoffeln	1 mittelgroße	28
Banane	100 g	10

Vitamin D

NAHRUNGSMITTEL	MENGE	µG VITAMIN D
Shiitake getrocknet	100 g	1150
Agaricus	100 g	737
Maitake	100 g	28
Margarine	100 g	2,5 – 7,5
Eigelb	100 g	5,6
Hühnerei	1 mittelgroßes	3,0
Pfifferlinge	100 g	2,1
Champignons	100 g	1,9
Goudakäse (45% F.i.Tr.)	100 g	1,3
Butter	100 g	1,2
Shiitake	100 g	0,45
Vollmilch (3,5% Fett)	100 ml	0,09