

## POTRAVINY S NEJVĚTŠÍM OBSAHEM VITAMÍNU C

obsah vitamínu C v 100 g daného ovoce (není-li uvedeno jinak)



### ŠÍPEK = ABSOLUTNÍ VÍTĚZ

200 až 500 mg



**RAKYTNÍK** 100 -400 mg



**ČERNÝ RYBÍZ**

2 mg v jedné kuličce, 200 mg



**GUÁVA** 188 mg



**ČERVENÁ PAPRIKA** 116 mg



**KIWI** středně velké kiwi obsahuje 70 mg



**POMERANČ**

středně velký pomeranč obsahuje 50 mg



**ZELENÁ PAPRIKA**

60 mg zasyrova, 50 mg uvařená



**RAJČATA** 50 mg



**CITRON** 40 mg



**BROKOLICE**

**ČERSTVÉ  
BYLINKY**



**KVĚTÁK**

tymián, petržel,  
řeřicha



## DOPORUČENÁ DENNÍ DÁVKA



**ŽENY**

75 miligramů denně



**MUŽI**

90 miligramů denně



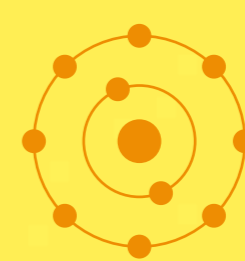
## PROČ POTŘEBUJEME VITAMÍN C?



Imunita



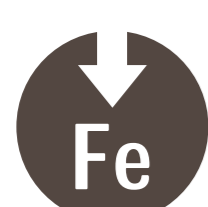
Ochrana pro kardiovaskulárním nemocem



Antioxidant



**ROZPUSTNÝ VE VODĚ,**  
není možné se jím předávkovat



**NAPOMÁHÁ VSTŘEBÁVÁNÍ ŽELEZA**  
z rostlinné potravy



**VELKÝ OBSAH VITAMÍNU C MAJÍ TAKÉ CHILLI PAPRIČKY**  
180 mg ve 100 g