Cassis , Persil frais			200 mg / 100 g			
Poivron rouge cru			160	à 200 mg / 100 g	g	
Poivron vert cru, poivron rouge cuit			100 à 150 mg	/ 100 g		
Kiwi, poivron vert cru, fraise, litchi, ciboulette fraîche			70 à 100 mg / 100 g			
Orange, chou rouge cru, citron, chou de Bruxelles cuit, jus d'orange frais, br Céréales enrichies Ris de de veau	ocoli cuit	50 à 60	0 mg / 100 g			
Clémentine, mangue, groseilles, épinard cru, citron vert		40 à 50 mg / 10	0 g			
Jus de citron frais, laitue, soupe aux légumes, jus de pamplemousse frais	35 à 40	mg / 100 g				
Ail frais, mûre noire	30 à 35 mg / 100	g				
Framboise, jus d'orange à base de concentré, melon Foie de veau cuit	25 à 30 mg / 100 g					
Myrtilles, radis , mûre, nectarine 20 à Foie de génisse cuit	25 mg / 100 g		Apport d			
			En mg / pai		aliment ww.ciqual.anses.	