

# Valores da Vitamina "C"

EM MILIGRAMAS POR 100 GRAMAS  
OU POR 100 CMS

Cajú .....	215,1 mgr.
Goiaba amarela .....	80,2 "
Goiaba branca .....	77,9 "
Manga carlotinha .....	64,6 "
Mamão .....	62,5 "
Laranja lima .....	55,3 "
Laranja seleta .....	54,9 "
Limão doce .....	50,8 "
Laranja Bahia .....	47,50 "
Goiabada vermelha .....	45,6 "
Manga rosa .....	43,5 "
Laranja lima da Pérsia .....	42,6 "
Laranja pera .....	40,6 "
Manga espada .....	39,2 "
Fruta de Conde .....	35,0 "
Tomate .....	34,3 "
Limão comum .....	30,2 "
Abacaxi .....	27,7 "
Melão .....	21,2 "
Carambola .....	19,1 "
Caquí .....	18,2 "
Banana Prata .....	13,1 "
Abricó .....	13,5 "
Cambucá .....	11,5 "
Abacate .....	10,2 "
Banana Ouro .....	9,7 "
Melancia .....	9,0 "
Sapotí .....	6,7 "
Oiti .....	1,2 "