



Sources of Vitamin C



Green leafy Vegetables
हरे पत्ते वाली सब्जियां
80mg/cup



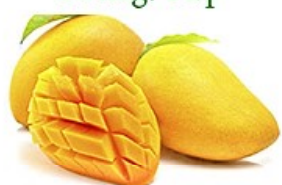
Cauliflower
फूलगोभी
46mg/cup



Gooseberry
आंवला
478mg/100gm



Peas
मटर
40mg/100gm



Mango
आम
36.4mg/100gm



Kiwi
कीवी
92.7mg/100gm



Broccoli
ब्रोकोली
89.2mg/100gm



Green Chilli
हरी मर्च
143.7mg/100gm



Coriander Seeds
धनिये के बीज
567mg/100gm



Sun-Dried Tomato
धूप में सुखाये टमाटर



Orange
संतरा
53.2mg/100gm



Papaya
पपीता
60.9mg/100gm



Strawberries
स्ट्रॉबेरी
58.8mg/100gm



Sweet Lime
मौसंबी
50mg/100gm



Pineapple
अनानास
47.8mg/100gm



Lemon
नींबू
53mg/100gm



Lychee
लीची
71.5mg/100gm



Muskmelon
खरबूजा
36.7mg/100gm



Guava
अमरूद
228.3mg/100gm



Bell Pepper
शमिला मर्च
80.4mg/100gm

Note:-Nutrition Values are Indicative