

Orange Yellow



<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Apple, yellow		OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>		<i>Calories per Portion</i>	
1	6		72	

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Apricots		OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>		<i>Calories per Portion</i>	
2	7		34	

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Apricots (dried)		OY	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>		<i>Calories per Portion</i>	
2	0		78	

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Banana		OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>		<i>Calories per Portion</i>	
1	10		105	

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Beans, baked		OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>		<i>Calories per Portion</i>	
3	3		65	

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Beans, butter		OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>		<i>Calories per Portion</i>	
4	0		60	

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Butternut squash		OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>		<i>Calories per Portion</i>	
4	16		41	

<i>Name</i>		<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Carrots		OY	V	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>		<i>Calories per Portion</i>	
1	3		27	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Carrots (baby)	OY	V	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
8	7	28	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Chayote	OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	6	19	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Chick Peas	OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
3	13	72	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Clementines	OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
2	25	77	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Corn-on-the-cob	OY	V	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	3	59	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Eggplant	OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	1	17	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Grapefruit,	OY	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
8	40	39	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Jicama	OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	12	23	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Kumquat	OY	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	68	55	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Lemons	OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	31	17	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Lentils	OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
3	8		16

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Mandarin	OY	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	25		77

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Mangos	OY	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	23		54

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Melon, (cantaloupe)	OY	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	30		27

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Nectarines	OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	7		60

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Orange Juice	OY	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
6	93		84

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Oranges	OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	70		62

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Peach	OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	7		38

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Pear (Asian)	OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	5		51

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Pear, yellow	OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	7		96

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Pepper, yellow	OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	20	14	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Persimmons	OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	13	118	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Pineapple Juice	OY	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
6	20	105	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Pineapples	OY	F	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	13	35	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Pummelo	OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	98	36	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Pumpkin	OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	6	24	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Satsuma	OY	F	Small
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
2	25	77	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Star fruit	OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	31	28	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Sweet Corn	OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
3	11	28	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Tangerines	OY	F	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	22	45	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Tomatoes, yellow	OY	V	medium
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
1	20	20	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Yam	OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	8	79	

<i>Name</i>	<i>Colour</i>	<i>Type</i>	<i>Units</i>
Yellow snap beans	OY	V	tbsp
<i>Quantity</i>	<i>Vitamin C content (Mg per Portion)</i>	<i>Calories per Portion</i>	
4	9	17	