


VITAMINA A

Crustáceos y Moluscos

Cantidades expresadas en microgramos por cada 100 gramos de porción comestible.

Alimento	Vitamina A: Eq. Retinol microgramos
TU PORTAL ECO 	
Almejas	250
Berberechos	250
Chirla	250
Coquina	90
Navaja	90
Ostras	88
Bígaros	84
Calamar	70
Pulpo	70
Mejillones en escabeche	53,1
Vieira	49