

VITAMINA A

Hortalizas

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

Alimento	Vitamina A: Eq. Retinol microgramos	Carotenos Pro vitamina A microgramos
TU PORTAL ECO 		
Algas nori desecadas	2485	14910
Hojas de parra	1379	16194
Zanahoria	1346	8076
Grelos	1000	6000
Nabizas	1000	6000
Batata	667	4002
Boniato	667	4002
Canónigos	650	3900
Pimiento rojo	640	3840
Pimiento morrón	630	3780
Espinacas	542	3254
Cebollino	500	3000
Berros	420	2520
Achicoria	286	3430
Endibia	251	1506
Col china	223	1338
Níscalo	217	1302
Setas	217	1302
Borraja	210	1260
Acedera	200	1200
Acelgas	183	1095
Col rizada	166	996
Puerro	123	735
Rúcula	119	720
Apio	95	570
Algas wakame desecadas	86	515
Tomate	82	494
Escarola	73	438
Calabaza	75	240
Brócoli	69	414
Escalonia	60	360
Algas kombu desecadas	57	340
Espárragos blancos frescos	53	320
Algas wakame frescas	36	216
Pimiento verde	34	205
Judías verdes	34	201
Lechuga	29	172
Repollo chino	16	96
Coles de Bruselas	13	77

Fuentes: FEN / BEDCA