


VITAMINA A

Pescados

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

Alimento	Vitamina A: Eq. Retinol microgramos
TU PORTAL ECO 	
Anguila	1000
Angula	1000
Congrio	500
Pez espada	500
Caviar	140
Huevas	140
Arenque	83
Cazón	70
Anchoa salada en aceite	67.4
Sardina	64
Atún	60
Cabracho	57
Sardinas en aceite	50
Sargo	48
Boquerón	47
Arenque salado o ahumado	40
Bonito	40
Caballa	36
Jurel	36
Palometa	36
Halibut	30
Ventresca de bonito	26
Raya	14
Rodaballo	14
Trucha	14
Reo	13
Salmón	13
Salmón ahumado	13
Bacalao	10
Besugo	9

Fuentes: FEN / BEDCA