

VITAMINA A

Productos Lácteos

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

Alimento	Vitamina A: Eq. Retinol microgramos
TU PORTAL ECO 	
Queso en porciones	422
Queso manchego curado	344
Queso de cabrales	344
Nata	220,8
Queso mozzarella	184
Flan	108
Leche condensada	107,2
Cuajada	49,6
Natillas	42
Leche de cabra	40
Leche entera	38,7
Queso de burgos	35
Requesón	35