


VITAMINA B6

Cereales y derivados

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

Alimento	Vitamina B6 miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Arroz	0,3
Mazorca de maíz	0,179
Pan integral	0,14
Maíz desgranado	0,13
Pasta	0,1
Pan de molde	0,06
Pan blanco	0,04

Fuentes: FEN / BEDCA