

VITAMINA B6

Crustáceos y Moluscos

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

Alimento	Vitamina B6 miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Sepia	0,39
Bígaros	0,38
Pulpo	0,36
Buey de mar	0,35
Cangrejo de mar	0,35
Centollo	0,35
Nécora	0,35
Percebe	0,22
Almejas	0,14
Vieira	0,14
Caracol de tierra	0,13
Cangrejo de río	0,11
Berberechos	0,1
Carabinero	0,1
Chirlas	0,1
Cigalas	0,1
Gambas	0,1
Langostino	0,1

Fuentes: FEN / BEDCA