


# VITAMINA B6

## Frutas

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

| Alimento  | Vitamina B6<br>miligramos/100 g |
|---|---------------------------------|
| TU PORTAL ECO  |                                 |
| Plátano   | 0,51                            |
| Aguacate  | 0,42                            |
| Kiwi  | 0,15                            |
| Guayaba   | 0,14                            |
| Mango   | 0,13                            |
| Granada   | 0,11                            |
| Higos   | 0,11                            |
| Brevas  | 0,11                            |
| Limón   | 0,11                            |
| Lichi   | 0,11                            |
| Uvas  | 0,1                             |
| Melón   | 0,09                            |
| Piña  | 0,09                            |
| Sandía  | 0,07                            |
| Tamarindo   | 0,07                            |
| Albaricoque   | 0,07                            |
| Mandarina   | 0,07                            |
| Arándano  | 0,06                            |
| Frambuesa   | 0,06                            |
| Fresa   | 0,06                            |
| Naranja   | 0,06                            |
| Cerezas   | 0,05                            |
| Ciruelas  | 0,05                            |
| Moras   | 0,05                            |
| Picotas   | 0,05                            |
| Grosella  | 0,05                            |
| Coco fresco   | 0,04                            |
| Manzana   | 0,03                            |
| Pomelo  | 0,03                            |
| Melocotón   | 0,02                            |
| Pera  | 0,02                            |

Fuentes: FEN / BEDCA