


VITAMINA B6

Frutos Secos

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

Alimento	Vitamina B6 miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Nueces	0,73
Avellanas	0,55
Cacahuetes	0,5
Castañas	0,33
Pasas	0,3
Dátiles	0,15
Almendras	0,1

Fuentes: FEN / BEDCA