


VITAMINA B6

Hortalizas

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

Alimento	Vitamina B6 miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Sihitake	0,97
Hojas de parra	0,4
Ajos	0,38
Chalotas	0,35
Escalonia	0,35
Pimiento morrón	0,31
Wasabi (raíz)	0,27
Canónigos	0,25
Patata	0,25
Puerro	0,25
Brotos de bambú frescos	0,24
Berros	0,23
Repollo chino	0,23
Batata	0,22
Boniato	0,22
Coliflor	0,2
Col china	0,19
Col rizada	0,19
Espinacas	0,18
Pimiento rojo	0,17
Pimiento verde	0,17
Coles	0,16
Berza	0,16
Grelos	0,16
Tirabeques	0,16
Zanahorias	0,15
Brócoli	0,14
Nabo	0,11
Tomates	0,11
Apio	0,1
Cebolla	0,1
Cebolleta	0,1
Champiñones	0,1
Coles de Bruselas	0,1
Guisantes	0,1
Rabanitos	0,1
Setas	0,1
Berenjena	0,08
Calabacín	0,06

Fuentes: FEN / BEDCA