


VITAMINA B6

Pescados

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

Alimento	Vitamina B6 miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Boquerón	1,1
Sardina	0,96
Reo	0,75
Salmón	0,75
Caballa	0,7
Palometa	0,636
Jurel	0,63
Pez espada	0,51
Sardinias en aceite	0,48
Atún	0,46
Arenque	0,45
Lenguado	0,43
Trucha	0,43
Salmonete	0,42
Bonito	0,4
Ventresca de bonito	0,4
Gallo	0,38
Halibut	0,38
Raya	0,37
Abadejo	0,33
Bacaladilla	0,33
Bacalao	0,33
Caviar	0,32
Mero	0,32
Anguila	0,3
Angula	0,3
Congrio	0,28
Dorada	0,28
Salmón ahumado	0,28
Pescadilla	0,22
Lubina	0,2
Anchoas saladas en aceite	0,19
Carpa	0,19
Sargo	0,19
Huevas	0,16
Merluza	0,16
Rodaballo	0,15

Fuentes: FEN / BEDCA