

VITAMINA B6

Productos Cárnicos

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

Alimento	Vitamina B6 miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Faisán	0,7
Codorniz	0,67
Hígado de ternera	0,54
Avestruz	0,519
Conejo	0,5
Pavo	0,46
Jamón serrano	0,41
Cecina	0,36
Pato	0,34
Cerdo	0,33
Corzo	0,32
Ternera	0,32
Panceta	0,3
Gallina	0,3
Pollo	0,3
Riñones	0,3
Salami	0,25
Buey	0,23
Jamón york	0,2
Chistorra	0,16
Sobrasada	0,16
Chorizo	0,15
Salchichón	0,15

Fuentes: FEN / BEDCA