


VITAMINA E

Frutos secos

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

Alimento	Vitamina E miligramos/100g
TU PORTAL ECO 	
Pipas de girasol	37,8
Avellanas	21
Almendras	20
Piñones	13,7
Cacahuetes	8,1
Pistachos	5,2

Fuentes: FEN / BEDCA