


VITAMINA B1

Crustáceos y Moluscos

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

Alimento	Vitamina B1 miligramos/100g
TU PORTAL ECO 	
Buey de mar	0,47
Percebe	0,3
Carabinero	0,28
Bígaros	0,17
Ostras	0,15
Bogavante	0,12
Langostas	0,12
Centollo	0,1
Mejillones	0,1
Mejillones en escabeche	0,1
Nécoras	0,1
Cangrejo de mar	0,1
Pulpo	0,08
Calamar	0,07
Cangrejo de río	0,07
Cigalas	0,05
Gambas	0,05
Langostinos	0,05
Almejas	0,04
Berberechos	0,04
Camarones	0,04
Chirla	0,04
Sepia	0,04
Vieira	0,04

Fuentes: FEN / BEDCA