


# VITAMINA B1

## Hortalizas

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

Alimento	Vitamina B1 miligramos/100g
TU PORTAL ECO 	
Acelgas	0,07
Endibia	0,07
Canónigos	0,06
Judías verdes	0,06
Grelos	0,06
Lechuga	0,06
Tomates	0,06
Nabo	0,05
Pimiento italiano	0,05
Zanahorias	0,05
Puerro	0,05
Apio	0,04
Berenjenas	0,04
Rabanitos	0,04
Repollo	0,04
Berza	0,04
Calabacín	0,04
Cebolla	0,04
Cebolleta	0,04
Pepino	0,03
Remolacha	0,03
Lombarda	0,02
Níscalos	0,02
Champiñones	0,01
Pimiento rojo	0,01

Fuentes: FEN / BEDCA