


VITAMINA B1

Hortalizas

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

Alimento	Vitamina B1 miligramos/100g
TU PORTAL ECO 	
Shiitake	0,3
Guisantes	0,3
Algas nori desecadas	0,24
Chirivía	0,23
Patata vieja	0,21
Habas	0,17
Ajos	0,16
Berros	0,16
Calabaza	0,16
Brotos de bambú frescos	0,15
Col rizada	0,15
Patata nueva	0,15
Wasabi (raíz)	0,13
Coliflor	0,12
Alcachofas	0,11
Algas wakame desecadas	0,11
Lechuga iceberg	0,11
Batata	0,1
Boniato	0,1
Brócoli	0,1
Champiñones	0,1
Escarola	0,1
Setas	0,1
Yuca	0,9
Coles de Bruselas	0,08
Espinacas	0,08

Fuentes: FEN / BEDCA