


VITAMINA B1

Productos Cárnicos

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

Alimento	Vitamina B1 miligramos/100g
TU PORTAL ECO 	
Bacon	0,85
Lomo embuchado	0,8
Cerdo	0,7
Lacón	0,65
Sobrasada	0,6
Chistorra	0,57
Jamón serrano	0,57
Jamón york	0,46
Buey	0,45
Hígado de ternera	0,37
Chóped	0,33
Mortadela	0,33
Chorizo	0,3
Salami	0,3
Salchichón	0,2
Paté de cerdo	0,18
Cecina	0,16
Paletilla de cordero	0,14
Sesos de cordero	0,14
Pollo	0,1
Pavo	0,09
Butifarra	0,06
Ternera	0,06

Fuentes: FEN / BEDCA