

## VITAMINA B9

### Crustáceos y Moluscos

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

Alimento	Vitamina B9 - Ácido fólico microgramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Cangrejo de río	37
Mejillones	33
Buey de mar	20
Cangrejo de mar	20
Centollo	20
Nécora	20
Berberechos	17
Bogavante	17
Chirlas	17
Cigalas	17
Langosta	17
Vieira	17
Almejas	16
Ostras	15
Mejillones en escabeche	13
Pulpo	13
Sepia	13
Camarones	12
Bígaros	11
Percebe	7
Caracol de tierra	6
Calamar	5,1
Gambas	5
Navajas	5
Carabinero	3
Langostinos	2

Fuentes: FEN / BEDCA