


VITAMINA B9

Pescados

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

Alimento	Vitamina B9 - Ácido fólico microgramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Huevas	80
Caviar	30
Reo	26
Salmón	26
Anchoas saladas en aceite	18,5
Arenque salado o ahumado	16
Atún	15
Bonito	15
Carpa	15
Pez espada	15
Ventresca de bonito	15
Dorada	13,4
Anguila	13
Angula	13
Bacalao	13
Congrio	13
Merluza	13
Pescadilla	13
Abadejo	12
Bacaladilla	12
Gallo	11,2
Lenguado	11
Mero	11
Rape	11
Salmonete	11
Besugo	10,4
Rodaballo	10
Trucha	9,4
Boquerón	8,7
Halibut	8
Sardina	8
Sardinas en aceite	8
Arenque	5
Platija	5
Sargo	5
Cabracho	3
Lubina	3
Raya	3
Salmón ahumado	2
Caballa	1,2
Jurel	1,2
Palometa	1,2

Fuentes: FEN / BEDCA