

VITAMINA B9

Productos Cárnicos

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

Alimento	Vitamina B9 - Ácido fólico microgramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Riñones	77
Hígado de ternera	75
Pato	25
Paté de cerdo	19
Pavo	15
Mollejas de cordero	13
Corzo	10
Gallina	10
Pollo	10
Avestruz	8
Ternera	8
Faisán	6
Conejo	5
Lomo embuchado	5
Buey	4
Cerdo	4
Ciervo	4
Salami	3
Salchichas	3
Salchichón	3
Panceta	2
Sobrasada	2
Chistorra	1,84
Chorizo	1

Fuentes: FEN / BEDCA