


VITAMINA B2

Crustáceos y Moluscos

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

Alimento	Vitamina B2 - Riboflavina miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Percebe	0,6
Sepia	0,48
Bígaros	0,29
Ostras	0,25
Coquinas	0,21
Buey de mar	0,167
Cangrejo de mar	0,15
Centollo	0,15
Nécora	0,15
Almejas	0,14
Berberechos	0,14
Calamar	0,14
Caracol de tierra	0,14
Chirlas	0,14
Mejillones	0,14
Mejillones en escabeche	0,13
Bogavante	0,11
Langosta	0,11
Camarón	0,1
Vieira	0,1

Fuentes: FEN / BEDCA