


VITAMINA B2

Frutos secos

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

Alimento	Vitamina B2 - Riboflavina miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Almendras	0,67
Castañas	0,2
Pistachos	0,2
Piñones	0,19
Pipas de girasol	0,19
Sésamo	0,17
Cacahuetes	0,14
Nueces	0,12

Fuentes: FEN / BEDCA