


VITAMINA B2

Hortalizas

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

Alimento	Vitamina B2 - Riboflavina miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Algas nori desecadas	1,34
Sihitake	1,27
Champiñones	0,41
Setas	0,41
Hojas de parra	0,35
Algas kombu desecadas	0,26
Algas wakame frescas	0,23
Níscalos	0,23
Grelos	0,2
Nabizas	0,2
Espinacas	0,19
Col china	0,16
Coles de Bruselas	0,16
Borraja	0,15
Algas wakame desecadas	0,14
Espárrago blanco fresco	0,13
Wasabi (raíz)	0,11
Cebollino	0,11
Espárrago verde fresco	0,11
Acedera	0,1
Achicoria	0,1
Coliflor	0,1
Escarola	0,1

Fuentes: FEN / BEDCA