


VITAMINA B2

Pescados

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

Alimento	Vitamina B2 - Riboflavina miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Caviar	1,2
Huevas	1,2
Cazón	0,62
Sardina	0,38
Congrio	0,37
Caballa	0,35
Anguila	0,32
Angula	0,32
Boquerón	0,3
Jurel	0,3
Sardinias en aceite	0,28
Arenque	0,23
Anchoa salada en aceite	0,21
Atún	0,2
Bonito	0,2
Arenque salado o ahumado	0,17
Salmón ahumado	0,17
Lubina	0,16
Raya	0,15
Reo	0,15
Salmón	0,15
Rodaballo	0,14
Lenguado	0,12
Bacalao	0,1
Gallo	0,1
Mero	0,1
Rape	0,1
Trucha	0,1

Fuentes: FEN / BEDCA