

# VITAMINA B2

## Productos Cárnicos

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

Alimento	Vitamina B2 - Riboflavina miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Hígado de ternera	2,6
Riñones	2
Paté de cerdo	0,85
Cecina	0,82
Buey	0,8
Pato	0,3
Avestruz	0,291
Sobrasada	0,27
Chistorra	0,25
Mollejas de cordero	0,25
Corzo	0,25
Jamón serrano	0,25
Lomo embuchado	0,25
Panceta	0,24
Ternera	0,22
Chóped	0,21
Mortadela	0,21
Salchichón	0,21
Cerdo	0,2
Salami	0,2
Conejo	0,19
Liebre	0,19
Jamón de york	0,18
Codorniz	0,17
Perdiz	0,17
Pavo	0,16
Faisán	0,15
Gallina	0,15
Lacón	0,15
Pollo	0,15
Sangre	0,15
Chorizo	0,13
Butifarra	0,12

Fuentes: FEN / BEDCA