


VITAMINA B1

Frutas

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

Alimento	Vitamina B1 miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Tamarindo	0,43
Naranja	0,1
Aguacate	0,09
Chirimoya	0,08
Ciruelas	0,07
Mandarina	0,07
Piña	0,07
Higos	0,06
Brevas	0,06
Plátano	0,06
Grosella negra	0,05
Albaricoque	0,05
Cerezas	0,05
Limón	0,05
Picotas	0,05
Pomelo	0,05
Grosella roja	0,04
Mango	0,04
Manzana	0,04
Melón	0,04
Uvas	0,04
Coco	0,03
Frambuesa	0,03
Guayaba	0,03
Melocotón	0,03
Níspero	0,03
Papaya	0,03
Pera	0,03
Caqui	0,02
Moras	0,02
Sandía	0,02
Fresas	0,02
Granada	0,02
Kiwi	0,01

Fuentes: FEN / BEDCA