

VITAMINA B1

Pescados

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

Alimento	Vitamina B1 miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Caviar	1
Ventresca de bonito	0,22
Reo	0,2
Salmón	0,2
Angulas	0,17
Congrio	0,17
Salmón ahumado	0,16
Carpa	0,12
Sardina	0,12
Lubina	0,11
Lenguado	0,1
Caballa	0,09
Jurel	0,09
Pescadilla	0,09
Abadejo	0,08
Bacaladilla	0,08
Gallo	0,08
Merluza	0,08
Mero	0,08
Bacalao	0,08
Rape	0,08
Trucha	0,08
Halibut	0,07
Besugo	0,06
Boquerón	0,06
Dorada	0,06
Raya	0,06
Bonito	0,05
Atún	0,05
Pez espada	0,05
Palometa	0,05
Salmonete	0,05
Cabracho	0,04
Sardinias en aceite	0,03
Arenque	0,02
Platija	0,02

Fuentes: FEN / BEDCA