

Alimento	Vitamina D miligramos/100g
Pescados	
Anguila	110
Angula	110
Atún	25
Carpa	24,7
Arenque	22,5
Congrio	22
Bonito	20
Salmón ahumado	19
Caballa	16
Jurel	16
Palometa	16
Anchoa salada en aceite	11,8
Reo	8
Salmón	8
Sardina	8
Ventresca de bonito	5
Salmonete	0,8
Otros alimentos	
Sihitake	3,9
Huevos	1,75
Hígado de ternera	0,6