


## VITAMINA E

### Crustáceos y Moluscos

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

Alimento	Vitamina E miligramos/100g
TU PORTAL ECO 	
Bígaros	3,9
Camarón	2,9
Cangrejo de río	2,85
Calamar	2,7
Sepia	2,4
Cangrejo de mar	2,3
Centollo	2,3
Pulpo	2,1

Fuentes: FEN / BEDCA