

VITAMINA E

Hortalizas

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

Alimento	Vitamina E miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Batata	4
Boniato	4
Espárragos blancos frescos	2,5
Achicoria	2,3
Espárragos verdes frescos	2
Espinacas	2
Hojas de parra	2
Berros	1,5
Brócoli	1,3
Tomate	1,2
Calabaza	1,1
Algas wakame frescas	1
Brotos de bambú frescos	1
Canónigos	1
Chirivía	1
Grelos	1
Nabizas	1

Fuentes: FEN / BEDCA