

# VITAMINA E

## Pescados

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

Alimento	Vitamina E miligramos/100g
TU PORTAL ECO 	
Angulas	5,6
Anguila	4,1
Congrio	4,1
Salmón	2
Besugo	1,5
Caballa	1,31

Fuentes: FEN / BEDCA