

VITAMINA B1

Frutos secos, lácteos
Cereales y derivados

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

Alimento	Vitamina B1 miligramos/100 g
TU PORTAL ECO 	
Frutos secos	
Pipas de girasol	1,6
Sésamo	0,93
Piñones	0,73
Pistachos	0,69
Avellanas	0,45
Cacahuetes	0,3
Nueces	0,3
Almendras	0,24
Castañas	0,2
Pasas	0,1
Dátiles	0,08
Productos Lácteos	
Leche condensada	0,07
Natillas	0,05
Leche de cabra	0,04
Leche desnatada	0,04
Leche entera	0,04
Mozzarella	0,03
Queso de cabrales	0,03
Queso en porciones	0,03
Queso manchego curado	0,03
Cereales y derivados	
Pan integral	0,25
Pan de molde	0,23
Pasta	0,18
Pan blanco	0,12
Mazorca de maíz	0,103
Arroz	0,05
Maíz en conserva	0,04

Fuentes: FEN / BEDCA