



ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA D

M^a Ángeles Díaz - Nutricionista Clínica

Anguila y angula	110
Atún fresco, atún, bonito, caballa y otros (conservas en aceite)	25
Arenque	23
Congrio	22
Bonito fresco, atún, bonito, caballa y otros (conservas en escabeche)	20
Arenques, sardinas y otros ricos en grasa (conserva salada y ahumada)	17
Caballa, jurel o chicharro, palometa	16
Boquerón, pescaditos (chaquetes, morralla, etc.), sardinas	8
Sardinas (conservas en aceite y escabeche)	7
Huevas frescas	2
Huevo de gallina	1.75
Mayonesa comercial	1
Mantequilla, Hígado	0.60

Contenido en mg por cada 100g de ración de alimento. Universidad de Navarra.com

