

ALIMENTOS CON VITAMINA D

Alimento:	µg Vit D /100 g
Aceite de hígado de bacalao	210
Angula	110
Arenque	40
Caviar	35.1
Cordero	30
Atún en aceite vegetal	24.7
Bonito en aceite vegetal	23.8
Congrio	22
Cabrito	20
Salmón ahumado	19
Langostino	18
Chicharro	16
Dorada	14
Anchoas en aceite vegetal	11.8
Yema de huevo de gallina	11.4
Sardina	8
Salmón	8
Perca	8
Boquerón	8
Caballa	7.5
Pez espada	7.2
Bacalao	7
Ostra	3
Calamares en aceite vegetal	2.9
Hígado de cerdo	2.2
Níscalo	2.1
Trucha	2.1
Huevo de codorniz	1.4
Hígado de pollo	1.3
Masa de hojaldre	1.3
Hígado de vaca/buey	1.2
Queso para untar	1.2
Nata montada	1.1
Pato	1
Paté	0.9
Queso curado	0.9
Mantequilla	0.8