

Tabla de contenido de vitamina B₁

Contenido de vitamina B₁ o tiamina en los alimentos	
Raciones de alimentos	Vitamina B₁
Cereales, copos de maíz (30 g)	0,36 mg
1 ración de pan blanco (40 g)	0,03 mg
1 ración de pan integral de trigo (40 g)	0,12 mg
1 taza de harina de maíz (130 g)	0,57 mg
1 yogur natural (125 g)	0.05 mg
1 taza de leche entera pasteurizada (200 ml)	0.06 mg
1 taza de leche descremada (200 ml)	0.08 mg
Carne de cerdo, solomillo (100 g)	0,83 mg
1 ración de salmón (125 g)	0.28 mg
1 ración de pescado blanco (lenguado o merluza) (150 g)	0.15 mg
1 ración de espinacas (200 g)	0.22 mg
Patatas (100 g)	0.10 mg
Naranjas (100 g)	0.08 mg
Nísperos (100 g)	0,20 mg

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles. 3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.