

Tabla de contenido de vitamina B₂

Contenido de vitamina B₂ en los alimentos	
Raciones de alimentos	Vitamina B₂
1 loncha de jamón serrano (20 g)	0,05 mg
1 ración de lomo de cerdo (100 g)	0,20 mg
Ave (pechuga de pollo) (100 g)	0,12 mg
Sardinias, boquerones (125 g)	0,41 mg
Atún (125 g)	0,25 mg
Leche entera pasteurizada (200 cm ³)	0,36 mg
Queso manchego (40 g)	0,13 mg
1 yogur natural (125 g)	0,22 mg
1 plato de lentejas (70 g)	0,15 mg
20 almendras (20 g)	0,13 mg
Levadura seca (100 g)	2,33 mg
Espinacas (200 g)	0,46 mg
1 huevo (60 g)	0,20 mg
1 aguacate (100 g)	0,13 mg

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