

**Taula de contingut de vitamina B<sub>2</sub>**

<b>Contingut de vitamina B<sub>2</sub> en els aliments</b>	
<b>Racions d'aliments</b>	<b>Vitamina B<sub>2</sub></b>
1 tall de pernil serrà (20 g)	0,05 mg
1 ració de llom de porc (100 g)	0,20 mg
Au (pit de pollastre) (100 g)	0,12 mg
Sardines, seitons (125 g)	0,41 mg
Tonyina (125 g)	0,25 mg
Llet sencera pasteuritzada (200 cm <sup>3</sup> )	0,36 mg
Formatge manxec (40 g)	0,13 mg
1 iogurt natural (125 g)	0,22 mg
1 plat de llenties (70 g)	0,15 mg
20 ametlles (20 g)	0,13 mg
Llevat sec (100 g)	2,33 mg
Espinacs (200 g)	0,46 mg
1 ou (60 g)	0,20 mg
1 alvocat (100 g)	0,13 mg

Font: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*. 3<sup>a</sup> ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.