

Taula de contingut de vitamina B₆

Contingut de vitamina B6 o piridoxina en els aliments	
Racions d'aliments	mil·ligrams de B6
20 ametlles torrades (20 g)	0,11 mg
Nous i pinyons (20 g)	0,17 mg
1 got de llet (200 cm ³)	0,10 mg
2 talls de formatge (40 g)	0,03 mg
Aus i conill (100 g)	0,40 mg
Salmó (125 g)	0,9 mg
Sardina (125 g)	1,2 mg
Vedella i bou (100 g)	0,23 mg
Llom de porc (100 g)	0,39 mg

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