

**Tabla de contenido de vitamina B<sub>2</sub>**

<b>Contenido de vitamina B<sub>2</sub> en los alimentos</b>	
<b>Raciones de alimentos</b>	<b>Vitamina B<sub>2</sub></b>
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 <sup>3</sup> )	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.*