

| Biotina (Vitamina H) (µg por cada 100 g) | |
|---|-------|
| Consumo diario recomendado Biotina 30 µg | |
| HIGADO DE POLLO | 210,0 |
| CACAHUETE FRITO SALADO SIN CASCARA | 107,0 |
| HIGADO DE VACA | 100,0 |
| CREMA DE CACAHUETE | 94,0 |
| RIÑON DE TERNERA | 80,0 |
| AVELLANA CON CASCARA | 76,0 |
| AVELLANA SIN CASCARA | 76,0 |
| HIGADO DE TERNERA | 75,0 |
| BARRITA HIPOCALÓRICA | 71,0 |
| ALMENDRA CON CASCARA | 64,0 |
| ALMENDRA SIN CASCARA | 64,0 |
| SOJA | 60,0 |
| YEMA DE HUEVO | 53,0 |
| PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO) | 40,0 |
| RIÑON DE CORDERO | 37,0 |
| RIÑON DE CERDO | 32,0 |
| HIGADO DE CERDO | 27,0 |
| HUEVO DE GALLINA | 25,0 |
| PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO) | 25,0 |
| LECHE EN POLVO ENTERA | 24,0 |
| CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA | 21,0 |
| CACAO EN POLVO AZUCARADO | 20,0 |
| GUISANTE SECO | 19,0 |
| NUEZ CON CASCARA | 19,0 |
| NUEZ SIN CASCARA | 19,0 |
| GERMEN DE TRIGO | 17,0 |
| CHAMPIÑON | 16,0 |
| PAPILLA SIN GLUTEN CON LECHE (POLVO) | 15,2 |
| PAPILLA SIN GLUTEN Y FRUTAS CON LECHE (POLVO) | 15,2 |
| PAPILLA DE CEREALES Y FRUTAS (POLVO) | 15,0 |
| AVENA | 13,0 |
| LECHE DE INICIO (POLVO) | 13,0 |
| ARROZ INTEGRAL | 12,0 |
| LECHE DE CONTINUACION (POLVO) | 11,1 |
| AGUACATE | 10,0 |
| FOIE GRAS | 10,0 |
| OSTRA | 10,0 |
| CROISANT | 9,0 |
| CHAMPIÑON EN CONSERVA | 8,4 |
| SALMON | 7,4 |
| BATIDO HIPOCALÓRICO | 7,1 |
| BIZCOCHO | 7,0 |
| CLARA DE HUEVO | 7,0 |
| HARINA INTEGRAL DE TRIGO | 7,0 |
| JUDIA VERDE | 7,0 |
| PAN INTEGRAL TOSTADO | 7,0 |
| ESPINACA | 6,9 |
| HARINA DE MAIZ | 6,6 |
| LECHE CONCENTRADA | 6,3 |
| QUESO BRIE | 6,2 |
| SESO DE TERNERA | 6,1 |
| TOMATE TRITURADO | 6,1 |
| CHULETA DE CERDO | 5,5 |
| GUISANTE VERDE | 5,3 |

| Biotina (Vitamina H) (µg por cada 100 g) | |
|---|-----|
| LECHE CONDENSADA DESNATADA CON AZUCAR | 5,2 |
| LENGUADO | 5,0 |
| SARDINA CON SALSA DE TOMATE | 5,0 |
| SARDINA EN ACEITE | 5,0 |
| SARDINILLA EN ACEITE | 5,0 |
| TARTA DE FRUTAS | 5,0 |
| ZANAHORIA | 5,0 |
| ACHICORIA | 4,8 |
| ARENQUE | 4,5 |
| BOGAVANTE | 4,5 |
| QUESO CAMEMBERT | 4,5 |
| TRUCHA | 4,5 |
| BONIATO | 4,3 |
| CABALLA | 4,3 |
| FRESA Y FRESON | 4,0 |
| LECHE EVAPORADA ENTERA | 4,0 |
| PALOMITAS DE MAIZ | 4,0 |
| PUDIN DE PASAS | 4,0 |
| LECHE CONDENSADA AZUCARADA | 3,9 |
| LECHE DE CABRA | 3,9 |
| LECHE EN POLVO DESNATADA | 3,9 |
| CREMA HIPOCALÓRICA | 3,7 |
| CEBOLLA | 3,5 |
| LECHE DE VACA ENTERA | 3,5 |
| LECHE DE VACA SEMIDESNATADA | 3,5 |
| LECHE SEMIDESNATADA CON CALCIO | 3,5 |
| PAN INTEGRAL | 3,5 |
| CACAHUETE CON CASCARA | 3,4 |
| CACAHUETE SIN CASCARA | 3,4 |
| NATA LIQUIDA PARA COCINAR | 3,4 |
| NATA LIQUIDA PARA MONTAR | 3,4 |
| NATA MONTADA | 3,4 |
| LENGUA DE BUEY | 3,3 |
| COL | 3,1 |
| ARROZ | 3,0 |
| ARROZ BLANCO DE COCCION RAPIDA | 3,0 |
| CERDO MAGRO | 3,0 |
| CHOCOLATE CON LECHE | 3,0 |
| MOLLEJA DE CORDERO | 3,0 |
| QUESO AZUL | 3,0 |
| QUESO EMMENTAL | 3,0 |
| QUESO PARMESANO | 3,0 |
| REQUESON | 3,0 |
| SALAMI | 3,0 |
| YOGUR DESNATADO NATURAL | 2,9 |
| POLO DE HIELO | 2,8 |
| MEJILLON EN ESCABECHE | 2,7 |
| GROSELLA ROJA | 2,6 |
| PLATANO | 2,6 |
| YOGUR NATURAL ENTERO | 2,6 |
| LECHE DE OVEJA | 2,5 |
| ZUMO DE TOMATE NATURAL | 2,5 |
| GROSELLA NEGRA | 2,4 |
| HELADO CREMOSO | 2,4 |
| YOGUR DESNATADO CON FRUTA | 2,3 |
| BACALAO FRESCO | 2,2 |
| NATILLAS | 2,2 |
| YOGUR DESNATADO DE SABORES | 2,2 |

| Biotina (Vitamina H) (µg por cada 100 g) | |
|---|-----|
| ATUN EN ACEITE | 2,1 |
| SALSA BECHAMEL | 2,1 |
| ATUN EN ESCABECHE | 2,0 |
| BUTIFARRA | 2,0 |
| CHOCOLATE BLANCO | 2,0 |
| CHOPPED DE CERDO | 2,0 |
| ESPARRAGO VERDE | 2,0 |
| GALLETA TIPO MARIA | 2,0 |
| LOMBARDA | 2,0 |
| MAZAPAN | 2,0 |
| NABO | 2,0 |
| PASA | 2,0 |
| PAVO | 2,0 |
| POLLO EMPANADO CONGELADO | 2,0 |
| POLLO ENTERO | 2,0 |
| QUESO GORGONZOLA | 2,0 |
| QUESO MOZZARELLA | 2,0 |
| YOGUR ENTERO CON FRUTA | 2,0 |
| FRAMBUESA | 1,9 |
| LECHUGA | 1,9 |
| MELOCOTON | 1,9 |
| QUESO CHEDDAR | 1,9 |
| ESPARRAGO DE LATA | 1,7 |
| PUERRO | 1,6 |
| CASTANA | 1,5 |
| COLIFLOR | 1,5 |
| LECHE DE VACA DESNATADA | 1,5 |
| TOMATE | 1,5 |
| TOMATE PELADO ENLATADO | 1,5 |
| ZUMO DE TOMATE COMERCIAL | 1,5 |
| QUESO GOUDA | 1,4 |
| VINO TINTO | 1,4 |
| QUESO GRUYERE | 1,3 |
| MANZANA | 1,2 |
| TOMATE FRITO EN CONSERVA | 1,2 |
| ZUMO DE UVA | 1,2 |
| ARANDANO | 1,1 |
| HARINA DE TRIGO | 1,1 |
| MACEDONIA DE FRUTAS EN SU JUGO | 1,1 |
| VIEIRA | 1,1 |
| BACON | 1,0 |
| BOLLO | 1,0 |
| CHULETA DE CORDERO | 1,0 |
| COLINES | 1,0 |
| CONEJO | 1,0 |
| JAMON COCIDO ENLATADO | 1,0 |
| LENGUA DE CORDERO | 1,0 |
| MACEDONIA DE FRUTAS EN ALMIBAR | 1,0 |
| NARANJA | 1,0 |
| PALETA DE CORDERO | 1,0 |
| PAN BLANCO | 1,0 |
| PAN BLANCO TIPO BAGUETTE | 1,0 |
| PAN BLANCO TOSTADO | 1,0 |
| PAN DE MOLDE | 1,0 |
| PAN DE PERRITO | 1,0 |
| PAN TIPO HAMBURGUESA | 1,0 |
| PASTA AL HUEVO | 1,0 |
| PIERNA DE CORDERO | 1,0 |
| PUERRO EN CONSERVA | 1,0 |

| Biotina (Vitamina H) (µg por cada 100 g) | |
|---|-----|
| SALSA BOLONESA | 1,0 |
| SANDIA | 1,0 |
| ZUMO COMERCIAL DE NARANJA | 1,0 |
| ZUMO DE MANZANA | 1,0 |
| ZUMO DE NARANJA | 1,0 |