

Vitamina A (µg por cada 100 g)

Consumo diario recomendado Vit A 1000 µg

HIGADO DE CERDO	36000,0
HIGADO DE TERNERA	19745,0
ACEITE DE HIGADO DE BACALAO	18000,0
HIGADO DE VACA	18000,0
PIMENTON	6042,0
FOIE GRAS	5068,0
ZANAHORIA	1455,0
ANGULA	1000,0
GRELO	1000,0
ANGUILA	980,0
YEMA DE HUEVO	886,0
MANTEQUILLA	884,0
COL RIZADA	867,0
PEREJIL	867,0
BERRO	817,0
HUEVO DE PATO	740,0
MARGARINA SALADA	731,0
MARGARINA DE MAIZ	731,0
ESPINACA CONGELADA	716,0
MANTEQUILLA SALADA	697,0
OREGANO SECO	690,0
BONIATO	655,0
MARGARINA	638,0
PIMIENTO DEL PIQUILLO EN CONSERVA	630,0
PIMIENTO MORRON EN CONSERVA	630,0
PIMIENTO ROJO ASADO EN CONSERVA	630,0
SALSA HOLANDESA	602,0
ESPINACA	589,0
MARGARINA LIGERA	584,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	566,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	566,0
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL	566,0
CAVIAR	561,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	546,0
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	546,0
LECHE DE INICIO (POLVO)	540,0
PIMIENTO ROJO	539,0
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	525,0
ENSURE FIBRA	521,0
ALGA LAYER CRUDA	520,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	515,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	515,0
CONGRIO	500,0
ZANAHORIA EN CONSERVA	484,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ	464,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE	464,0
QUESO CHEDDAR	440,0
QUESO IDIAZABAL	437,0
QUESO TIPO MANCHEGO EN ACEITE	437,0

Vitamina A (µg por cada 100 g)

QUESO DE CABRA CURADO	437,0
QUESO DE CABRA TIERNO	437,0
QUESO EN LONCHAS	437,0
ZUMO DE ZANAHORIA	437,0
ZUMO DE ZANAHORIA NATURAL	437,0
MENESTRA CONGELADA	420,0
PROMOTE	400,0
LECHE DE CONTINUACION (POLVO)	400,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ	398,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ AZUCARADOS	398,0
QUESO TETILLA	389,0
QUESO DE CABRALES	388,0
BARRITA HIPOCALÓRICA	381,0
PAPILLA DE CEREALES Y FRUTAS (POLVO)	375,0
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	367,0
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	367,0
PAPILLA SIN GLUTEN CON LECHE (POLVO)	367,0
PAPILLA SIN GLUTEN Y FRUTAS CON LECHE (POLVO)	367,0
QUESO GORGONZOLA	364,0
SOBRASADA	363,0
QUESO CAMEMBERT	362,0
ALBARICOQUE SECO (OREJONES)	361,0
QUESO PARMESANO	360,0
QUESO MANCHEGO SEMICURADO	360,0
CALLOS A LA MADRILEÑA (LATA)	347,0
QUESO DE CABRA SEMICURADO	345,0
QUESO DE ARZUA	340,0
QUESO TORTA DEL CASAR	340,0
NATA LIQUIDA PARA MONTAR	339,0
NATA MONTADA	339,0
ACELGA	335,0
BATIDO HIPOCALÓRICO	333,0
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ, AVENA Y TRIGO, DORADOS CON MIEL	321,0
PIZZA ROMANA CONGELADA	320,0
BIZCOCHO	311,0
QUESO ROQUEFORT	310,0
LAUREL	309,0
CALAMAR EN SALSA AMERICANA	302,0
CALAMAR EN SU TINTA	302,0
PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO)	300,0
QUESO EN PORCIONES	299,0
QUESO EMMENTAL	291,0
QUESO AZUL	290,0
MARGARINA CON ESTEROLES	285,0
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	283,0
NATA LIQUIDA PARA COCINAR	283,0
QUESO GALLEGO	283,0
ALBARICOQUE	280,0
BIZCOCHO DE CHOCOLATE	270,0
QUESO GOUDA	270,0

Vitamina A (µg por cada 100 g)

CAQUI	267,0
QUESO DE BURGOS	261,0
LECHE EN POLVO ENTERA	253,0
ENDIVIA	251,0
GALLETA TIPO COOKIE	246,0
QUESO GRUYERE	240
QUESO MANCHEGO CURADO	234
SUIZO	230
HUEVO DE GALLINA	227
ACELGA EN CONSERVA	227
BEBIDA TIPO DANA O	225
BOLLO TIPO DONUT	225
MENESTRA EN CONSERVA	225
PASTEL DE CHOCOLATE	220
QUESO MANCHEGO FRESCO	218
NISCALO	217
TOMATE	217
PISTO DE VERDURAS CONGELADO	214
SALSA BOLONESA	213
MENTA FRESCA	212
BORRAJA	210
MANGO	207
TOMATE TRITURADO	207
QUESO EN PORCIONES DESCREMADO	206
QUESO MOZZARELLA	206
SALSA CARBONARA	190
FORTIMEL	188
LECHE EN POLVO SEMIDESNATADA	188
LECHUGA	187
ESPINACAS A LA CREMA CONGELADAS	183
CHISTORRA	181
TARTA DE FRUTAS	180
LECHE MATERNA CALOSTRO	178
CREMA HIPOCALÓRICA	170
MUESLI	164
GLUCEMA SR	161
BOLLO	157
QUESO BRIE	157
PAPAYA	153
BRECOL	144
LECHE MATERNA TRANSICIONAL	143
HUEVAS FRESCAS	140
RINON DE TERNERA	140
MERITENE FIBRA	133
NISPERO	133
NACHOS CON QUESO	132
HELADO CREMOSO	130
SALSA BECHAMEL	128
CALABAZA	128
TOMATE FRITO EN CONSERVA	126
CABALLA EN ACEITE	125
QUESO DE BOLA	124
PUERRO	123
LECHE CONDENSADA AZUCARADA	122
LECHE EN POLVO DESNATADA	122
LECHE EVAPORADA ENTERA	122
GUAYABA	122

Vitamina A (µg por cada 100 g)

YOGUR GRIEGO	121
PALMERA	120
LECHE SEMIDESNATADA CON CALCIO	120
SALSA ROQUEFORT	117
MILHOJA CON NATA Y CREMA	115
MELON	112
MARACUYA	109
TOMATE PELADO ENLATADO	106
RINON DE CORDERO	105
CABALLA	100
PENTADRINK	100
KETCHUP	100
PUERRO EN CONSERVA	95,8
GUINDILLA PICANTE	95,3
FLAN DE HUEVO	95
OSTRA	93
TARTA DE CREMA PASTELERA Y MANZANA	92
ALMEJA	90
BERBERECHO	90
PIZZA MARGARITA CONGELADA	90
HUEVO DE CODORNIZ	90
ZUMO DE TOMATE NATURAL	90
ALMEJA EN CONSERVA	89,8
BERBERECHO EN CONSERVA	89,8
ESPARRAGO VERDE	87,5
SALSA BARBACOA	86,7
PIZZA DE ATUN CONGELADA	84,4
DORADA	83,4
MELOCOTON SECO (OREJONES)	83,3
ARROZ TRES DELICIAS CONGELADO	82,6
POTITO DE TERNERA	82
NUTRISON	82
NATILLAS DE CHOCOLATE	81,7
COL DE BRUSELAS	79
CALAMAR	77
MAGDALENA	76
CIRUELA SECA	75
GUISANTE EN CONSERVA	75
POLO DE HIELO	75
LECHE DE CABRA	73,8
ESCAROLA	73,3
CODORNIZ	73
PULPO	70
CAZON	70
JUDIA VERDE	69,8
LECHE MATERNA MADURA	69,5
QUESO TIPO PETIT DE SABORES	68,8
GUISANTE CONGELADO	67,5
ANCHOA EN ACEITE	67,4
SALSA DE QUESO	67
JUDIA BLANCA	67
JUDIA PINTA	67
ATUN EN ESCABECHE	65
MANDARINA	65
CIRUELA	64,7
REPOLLO	64,2

Vitamina A (μg por cada 100 g)

SOJA	63,4
PASTA AL HUEVO	63
NATILLAS	63
SARDINA	62,9
ATUN EN ACEITE	62,2
GUISANTE VERDE	60,5
RINON DE CERDO	60
ATUN	60
ATUN AL NATURAL	60
SARDINA EN ESCABECHE	58
ALGA ESPIRULINA DESECADA	57
CABRACHO	57
ACEITUNA NEGRA CON HUESO	55
ACEITUNA NEGRA SIN HUESO	55
MEJILLON	54
LECHE CONCENTRADA	53,7
MEJILLON EN CONSERVA AL NATURAL	53,1
MEJILLON EN ESCABECHE	53,1
GAZPACHO EN CONSERVA	53
POTITO DE POLLO	51
LECHE DE OVEJA	51
HARINA DE MAIZ	50
FAISAN ENTERO	49
VIEIRA	49
SARDINA EN ACEITE	49
SARDINILLA EN ACEITE	49
MOUSSE DE CHOCOLATE	48
SARGO	48
ACEITUNA VERDE CON HUESO	48
ACEITUNA VERDE SIN HUESO	48
CALABACIN	47,8
CREMA DE CHOCOLATE	47,6
SOBAO	46,5
ESPARRAGO DE LATA	46,3
LECHE DE VACA ENTERA	46
MORA	45
ALA DE POLLO	44
CARPA	44
CUAJADA	42
GUISANTE SECO	42
HABA SECA	42
COPA DE CHOCOLATE Y NATA	40,6
BONITO	40
PESCADO EMPANADO, PASTELES DE PESCADO (CONGELADOS)	39,5
GALLINA ENTERA	39
POLLO ENTERO	39
FLAN DE VAINILLA	39
ARENQUE	38
PLATANO	38
CANELONES DE CARNE CONGELADOS	37
LASANA DE CARNE Y BESAMEL CONGELADA	37
BATIDO DE CACAO	36,2
MAYONESA COMERCIAL	36,2
PALOMETA	36
ALGA WAKAME CRUDA	36

Vitamina A (µg por cada 100 g)

SANDIA	35,4
SOPA JARDINERA PARA RECONSTITUIR	35,4
CARNE EMPANADA, PASTELES DE CARNE (CONGELADOS)	35
TRUCHA	34,5
BARRITA DE CHOCOLATE CON GALLETA	34,2
NARANJA	33,6
LECHE FERMENTADA TIPO BIO NATURAL	33,5
JUDIA VERDE EN CONSERVA	33,3
BOMBON	33,2
CHOCOLATE CON LECHE	33,2
HIGADO DE POLLO	33
QUESO TIPO PETIT NATURAL AZUCARADO	33
BOLLO RELLENO DE CHOCOLATE	33
CHOCOLATE CON LECHE Y ALMENDRA	33
GARBANZO	33
PIMIENTO VERDE	32,8
LECHE FERMENTADA TIPO BIO CON FRUTAS	32
BOQUERON	31,9
LECHE CONDENSADA DESNATADA CON AZUCAR	31,3
CARACOL	30
SANGRE DE CERDO	30
PEPINO	28,2
PESCADITOS	28
CANELA	28
EMPANADILLA DE ATUN CONGELADA	27,8
YOGUR ENTERO DE SABORES	27,4
MUJOL	27
PULMON DE CORDERO	27
AZAFRAN	27
CHOCOLATE BLANCO	26
BONITO EN ACEITE	26
BONITO EN ACEITE DE SOJA	26
LANGOSTA	25
SEPIA	25
PASTA RELLENA DE CARNE HERVIDA	25
PASTA RELLENA DE QUESO HERVIDA	25
RAVIOLIS CON SALSA DE TOMATE CONGELADOS	25
PISTACHO	25
PUDIN DE PASAS	24,5
FABADA EN CONSERVA	24,1
CARNE DE BALLENA	24
PATO ENTERO	24
PISTACHO TOSTADO SALADO	23,3
BATIDO DE FRESA	22,8
BATIDO DE VAINILLA	22,8
REQUESON	22,3
CARNE DE VACA GRASA	22

Vitamina A (µg por cada 100 g)

BOGAVANTE	21
CARNE DE CABALLO	21
MERMELADA DE CIRUELA	21
CROISANT	20,9
PEZ ESPADA	20
ACHICORIA	20
ALMENDRA CON CASCARA	20
ALMENDRA SIN CASCARA	20
MAIZ EN MAZORCA HERVIDO	20
PALOMITAS DE MAIZ	20
JUDIA VERDE CONGELADA	19,7
ENSAIMADA	19,5
PIMIENTA NEGRA	19,2
CROQUETA DE MARISCO CONGELADA	19
MAIZ EN MAZORCA CRUDO	19
LECHE DE VACA SEMIDESNATADA	18,9
PAELLA DE MARISCO CONGELADA	18
ARROZ CON LECHE	18
MAIZ EN GRANO HERVIDO EN LATA	18
DELICIAS DE JAMON Y QUESO CONGELADAS	17,7
MELOCOTON	17,7
YOGUR LIQUIDO DE SABORES	17
CROQUETA DE QUESO CONGELADA	17
YOGUR LIQUIDO NATURAL AZUCARADO	17
YOGUR LIQUIDO CON PULPA DE FRUTA	17
VALENCIANA	16,9
ALCACHOFA	16,7
YOGUR ENTERO NATURAL AZUCARADO	16
REFRESCO SABOR NARANJA	16
ANCA DE RANA	15
SALMON AHUMADO	15
BACALAO SALADO	15
ALCACHOFA EN CONSERVA	15
CALDO EN CUBITOS	15
YOGUR ENTERO CON FRUTA	14,5
PULMON DE TERNERA	14
MAZAPAN	14
HARINA DE SOJA	14
ALCAPARRA	13,8
ESPINACA EN CONSERVA	13,7
GROSELLA NEGRA	13,5
SALMON	13,3
BOLLO DE LECHE	13,3
SARDINA CON SALSA DE TOMATE	13,2
PAVO	13
CROISANT DE CHOCOLATE	13
PEPINILLOS EN VINAGRE EN CONSERVA	13
ZUMO DE MELOCOTON	12,8
COL	12
JUREL	12
AGUACATE	12
ALGA MUSGO DE IRLANDA CRUDA	11,8

Vitamina A (µg por cada 100 g)

SOPA DE AVE CON FIDEOS PARA RECONSTITUIR	11,8
ALGA KELP CRUDA	11,7
CROQUETA DE BACALAO CONGELADA	11,6
MACEDONIA DE FRUTAS EN ALMIBAR	11,5
SAN JACOBO CONGELADO	11,4
ZUMO DE TOMATE COMERCIAL	11,4
MELOCOTON EN ALMIBAR	11,3
BOLLO TIPO DONUT DE CHOCOLATE	11
HABA FRESCA	11
YOGUR DESNATADO CON FRUTA	10,7
GERMEN DE TRIGO	10,3
NUEZ MOSCADA	10,2
PALITO DE CANGREJO	10
ANACARDO	10
LENTEJA	10
MERMELADA DE ALBARICOQUE Y MELOCOTON	10
MERMELADA DE FRAMBUESA	10
MERMELADA DE FRESA	10
UVA NEGRA	10
YOGUR NATURAL ENTERO	9,8
CHIRIMOYA	9,8
SALCHICHA TIPO FRANKFURT	9,6
ALBONDIGAS EN CONSERVA	9,6
ACEITE DE PALMA	9,3
CHULETA DE CERDO	9
SESO DE CERDO	9
SALMONETE	9
BESUGO	9
BRECA	9
SESO DE TERNERA	9
NECTARINA	8,7
HIGO SECO	8,5
BERENJENA	8,4
APIO	8,3
APIO EN CONSERVA	8,3
CREMA DESECADA DE CHAMPINON	8
ALCACHOFA CONGELADA	8
HIGO	8
PASTA DE COLORES	8
TRIANGULOS MAIZ	7,9
ZUMO UVA Y MELOCOTON	7,9
CREMA DESECADA DE ESPARRAGOS	7,5
BOLLO TIPO DONETTE	7,4
CALAMARES A LA ROMANA CONGELADOS	7,4
CROQUETA DE MERLUZA CONGELADA	7,3
CARNE DE JABALI	7
COLIFLOR	7
CHOCOLATE PURO	6,7
GRANADA	6,7
GUSANITOS CON QUESO	6,7
BACALAO FRESCO	6,5
KIWI	6,2

Vitamina A (µg por cada 100 g)

PINA	6,1
CARDO EN CONSERVA	6
CARDO	6
CEREZA	5,8
ARANDANO	5,7
DATIL	5,7
CROQUETAS DE POLLO CONGELADAS	5,6
MEMBRILLO	5,5
PASTEL RELLENO DE CREMA	5
PASA	5
AVELLANA CON CASCARA	4,8
AVELLANA SIN CASCARA	4,8
MEDIAS NOCHES	4,6
NUEZ CON CASCARA	4,5
NUEZ SIN CASCARA	4,5
REMOLACHA EN CONSERVA	4,5
ACEITE DE GIRASOL	4,3
BACALADILLA	4,2
BROTE DE SOJA	4,2
GROSELLA ROJA	4,2
MORCILLA DE ARROZ	4,1
LENGUA DE BUEY	4
CASTANA	4
FRAMBUESA	3,8
RABANO	3,8
GARBANZO EN CONSERVA	3,5
CORTEZA DE TRIGO	3,4
MACEDONIA DE FRUTAS EN SU JUGO	3,3
CROQUETA DE JAMON CONGELADA	3,2
MERMELADA DE NARANJA	3,2
RAYA	3
ALGA SPIRULINA CRUDA	3
FRESA Y FRESON	3
MANZANA	3
ZUMO DE UVA	3
PERA	2,7
LECHE FERMENTADA CON LACTOBACILLUS ACIDOPHILUS	2,6
LECHE FERMENTADA CON LACTOBACILLUS CASEI	2,6
ZUMO COMERCIAL DE NARANJA	2,6
ZUMO DE NARANJA	2,6
LOMBARDA	2,5
PIPA DE GIRASOL SIN SAL	2,5
LECHE FERMENTADA TIPO BIO DESNATADO CON FRUTAS	2,2
TOFU	2,2
FRITOS DE MAIZ	2,1
PECHUGA DE PAVO	2
DULCE DE MEMBRILLO Y PASTAS DE FRUTAS	2
LECHE DE SOJA	2
LECHE FERMENTADA TIPO BIO DESNATADO NATURAL	2
PALMITO EN CONSERVA	2
PINA EN ALMIBAR	2
PINA EN SU JUGO	2

Vitamina A (μg por cada 100 g)

POMELO	1,8
REMOLACHA	1,8
LIMA	1,7
PERA EN ALMIBAR	1,7
PINON CON CASCARA	1,7
PINON SIN CASCARA	1,7
CEBOLLA	1,4
ZUMO DE PINA	1,3
ROLLITO DE PRIMAVERA CONGELADO	1,2
CARNE DE VACA 2 ^a Y3 ^a	1
ALMENDRA FRITA SALADA SIN CASCARA	1
ALMENDRA TOSTADA SIN CASCARA	1
CACAO EN POLVO AZUCARADO	1
CAFE EN GRANO	1
ZUMO DE POMELO	1