

Vit B1 Tiamina (mg por cada 100 g)

Consumo diario recomendado Vit B1 Tiamina 1,5 mg

LEVADURA	9,7
CREMA DESECADA DE CHAMPIÑÓN	5,2
ALGA ESPIRULINA DESECADA	2,4
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	2,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	2,3
GERMEN DE TRIGO	2,0
PIPA DE GIRASOL SIN SAL	1,9
PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO)	1,6
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA INTEGRAL TOSTADA Y MIEL	1,4
GUSANITOS CON QUESO	1,3
GALLETA INTEGRAL	1,3
FRITOS DE MAIZ	1,2
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	1,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ, AVENA Y TRIGO, DORADOS CON MIEL	1,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	1,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	1,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	1,2
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL	1,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ	1,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ AZUCARADOS	1,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE	1,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ	1,2
BARRITA DE CEREALES CON FRUTAS ROJAS	1,1
BARRITA DE CEREALES CON PEPITAS DE CHOCOLATE	1,1
BARRITA DE CEREALES CON MELOCOTON Y ALBARICOQUE	1,0
CEREALES DE DESAYUNO A BASE DE TRIGO INTEGRAL CON AVELLANAS Y ALMENDRAS	1,0
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	1,0
MANITA DE CERDO	1,0
PASTA DE COLORES	1,0
HUEVAS FRESCAS	1,0
CARNE DE CERDO SEMIGRASA	0,9
BARRITA DE FIBRA Y CHOCOLATE	0,9
BIZCOCHO DE FRUTA Y FIBRA	0,9
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	0,9
CACAHUETE SIN CASCARA	0,9
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	0,9
CACAHUETE CON CASCARA	0,9
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	0,9
JAMON IBERICO	0,8

Vit B1 Tiamina (mg por cada 100 g)

CERDO MAGRO	0,8
SOLOMILLO DE CERDO	0,8
CHULETA DE CERDO	0,8
MUESLI	0,8
MERO	0,8
LOMO DE CERDO	0,8
SEMILLAS DE SESAMO	0,8
GUISANTE SECO	0,8
HARINA DE SOJA	0,8
BOLLO TIPO DONETTE	0,8
PIÑON CON CASCARA	0,7
PIÑON SIN CASCARA	0,7
PISTACHO	0,7
AVENA	0,7
LOMO EMBUCHADO	0,7
BARRITA HIPOCALÓRICA	0,7
PIMENTON	0,7
DELICIAS DE JAMON Y QUESO CONGELADAS	0,6
ANACARDO	0,6
COSTILLA DE CERDO	0,6
QUESO EN LONCHAS	0,6
SOJA	0,6
SOBRASADA	0,6
PISTACHO TOSTADO SALADO	0,6
JAMON SERRANO	0,6
CHISTORRA	0,6
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA	0,6
JUDIA PINTA	0,5
SALVADO DE TRIGO	0,5
JAMON COCIDO ENLATADO	0,5
BATIDO HIPOCALÓRICO	0,5
JUDIA BLANCA	0,5
HABA SECA	0,5
LENGUA DE CERDO	0,5
RIÑON DE CORDERO	0,5
LENTEJA	0,5
HARINA INTEGRAL DE TRIGO	0,5
JAMON COCIDO	0,5
GARBANZO	0,5
SOLOMILLO DE BUEY	0,5
HARINA DE MAIZ	0,4
CACAHUETE TOSTADO Y SALADO SIN CASCARA	0,4
HUEVO DE CODORNIZ	0,4
SAN JACOBO CONGELADO	0,4
PAN BLANCO TOSTADO SIN SAL	0,4
MIJO	0,4
ARROZ INTEGRAL	0,4
PAPILLA DE CEREALES Y FRUTAS (POLVO)	0,4
LECHE EN POLVO SEMIDESNATADA	0,4
AVELLANA CON CASCARA	0,4
AVELLANA SIN CASCARA	0,4
CARNE DE JABALI	0,4
GLUCEMA SR	0,4
BACON	0,4
RINON DE TERNERA	0,4
LECHE DE INICIO (POLVO)	0,4

Vit B1 Tiamina (mg por cada 100 g)

COLINES	0,4
PAN BLANCO TOSTADO	0,4
MAIZ EN MAZORCA CRUDO	0,4
PASTA DE TE	0,4
SUIZO	0,4
PAN DE MOLDE INTEGRAL	0,4
NUEZ MOSCADA	0,4
OREGANO SECO	0,3
RIÑON DE CERDO	0,3
PAN INTEGRAL	0,3
PAN INTEGRAL TOSTADO	0,3
NUEZ CON CASCARA	0,3
NUEZ SIN CASCARA	0,3
PAPILLA SIN GLUTEN CON LECHE (POLVO)	0,3
PAPILLA SIN GLUTEN Y FRUTAS CON LECHE (POLVO)	0,3
CHORIZO	0,3
PIPA DE GIRASOL PELADA CON SAL	0,3
PIPA DE GIRASOL PELADA SIN SAL	0,3
HIGADO DE POLLO	0,3
PANCETA	0,3
MASA DE HOJALDRE CONGELADA	0,3
PAN DE PERRITO	0,3
PAN TIPO HAMBURGUESA	0,3
HIGADO DE CERDO	0,3
MERITENE DIABETICO	0,3
LECHE DE CONTINUACION (POLVO)	0,3
PIZZA ROMANA CONGELADA	0,3
PATO ENTERO	0,3
PERCEBE	0,3
HIGADO DE VACA	0,3
GUISANTE VERDE	0,3
YEMA DE HUEVO	0,3
FORTIMEL	0,3
SEMOLA DE TRIGO	0,3
MEDIAS NOCHES	0,3
CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS	0,3
LECHE EN POLVO ENTERA	0,3
CREMA HIPOCALORICA	0,3
GUISANTE CONGELADO	0,3
PIZZA DE ATUN CONGELADA	0,3
CABRITO	0,3
PIZZA MARGARITA CONGELADA	0,3
HIGADO DE TERNERA	0,2
PATATAS FRITAS DE BOLSA	0,2
CROISANT	0,2
CHOPPED DE CERDO	0,2
ALMENDRA FRITA SALADA SIN CASCARA	0,2
ALGA SPIRULINA CRUDA	0,2
CANELONES DE CARNE CONGELADOS	0,2
BOLLO TIPO DONUT	0,2
ALMENDRA CON CASCARA	0,2
MAIZ EN MAZORCA HERVIDO	0,2
ARROZ BLANCO DE COCCION RAPIDA	0,2

Vit B1 Tiamina (mg por cada 100 g)

BONITO	0,2
ALMENDRA SIN CASCARA	0,2
PLATIJA	0,2
HABA FRESCA	0,2
SESO DE CORDERO	0,2
CREMA DESECADA DE ESPARRAGOS	0,2
SALCHICHA TIPO FRANKFURT	0,2
LONGANIZA	0,2
SOLOMILLO DE AVESTRUZ	0,2
BOLLO RELLENO DE CHOCOLATE	0,2
BOLLO DE LECHE	0,2
MAGDALENA	0,2
PAN DE MOLDE	0,2
CROQUETA DE JAMON CONGELADA	0,2
SALMON	0,2