

<b>Vit B2 Riboflavina (mg por cada 100 g)</b>	
<b>Consumo diario recomendado B2 Riboflavina 1,6 mg</b>	
LEVADURA	14,3
ALGA ESPIRULINA DESECADA	3,7
HIGADO DE CERDO	3,2
HIGADO DE VACA	2,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	2,7
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	2,7
HIGADO DE TERNERA	2,6
RIÑON DE TERNERA	2,5
HIGADO DE POLLO	2,5
CALAMARES A LA ROMANA CONGELADOS	2,2
RINON DE CORDERO	1,8
RINON DE CERDO	1,8
PIMENTON	1,7
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA INTEGRAL TOSTADA Y MIEL	1,6
MARGARINA DE MAIZ	1,6
GALLETA INTEGRAL	1,4
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL	1,4
CACAO EN POLVO BAJO EN CALORIAS	1,4
LECHE EN POLVO ENTERA	1,4
CAFE DESCAFEINADO EN POLVO SOLUBLE	1,4
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	1,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ, AVENA Y TRIGO, DORADOS CON MIEL	1,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	1,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	1,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	1,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ	1,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ AZUCARADOS	1,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE	1,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ	1,3
BARRITA DE CEREALES CON FRUTAS ROJAS	1,3
BARRITA DE CEREALES CON PEPITAS DE CHOCOLATE	1,3
PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO)	1,2
BARRITA DE CEREALES CON MELOCOTON Y ALBARICOQUE	1,2
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	1,2
HUEVAS FRESCAS	1,2
LECHE EN POLVO SEMIDESNATADA	1,2
QUESO DE CABRA CURADO	1,2
QUESO DE CABRA TIERNO	1,2
CEREALES DE DESAYUNO A BASE DE TRIGO INTEGRAL CON AVELLANAS Y ALMENDRAS	1,1
BARRITA DE FIBRA Y CHOCOLATE	1,0
BIZCOCHO DE FRUTA Y FIBRA	1,0

<b>Vit B2 Riboflavina (mg por cada 100 g)</b>	
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	1,0
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	1,0
LECHE DE CONTINUACION (POLVO)	1,0
CORAZON DE VACA	1,0
TE	1,0
BARRITA HIPOCALÓRICA	0,9
SOLOMILLO DE BUEY	0,8
HUEVO DE CODORNIZ	0,8
BATIDO HIPOCALÓRICO	0,8
QUESO DE CABRA SEMICURADO	0,8
LECHE DE INICIO (POLVO)	0,8
ALMENDRA FRITA SALADA SIN CASCARA	0,8
FOIE GRAS	0,7
GERMEN DE TRIGO	0,7
ALMENDRA CON CASCARA	0,6
ALMENDRA SIN CASCARA	0,6
CAVIAR	0,6
CAZON	0,6
QUESO PARMESANO	0,6
MUESLI	0,6
PAPILLA DE CEREALES Y FRUTAS (POLVO)	0,6
PERCEBE	0,6
QUESO CAMEMBERT	0,6
QUESO ROQUEFORT	0,6
SALVADO DE TRIGO	0,6
ALMENDRA TOSTADA SIN CASCARA	0,6
CACAO EN POLVO AZUCARADO	0,6
PASTA DE COLORES	0,5
HUEVO DE PATO	0,5
LECHE CONDENSADA DESNATADA CON AZUCAR	0,5
LECHE DE OVEJA	0,5
LENGUA DE CERDO	0,5
QUESO AZUL	0,5
LENGUA DE CORDERO	0,5
CHOCOLATE BLANCO	0,5
PAPILLA SIN GLUTEN CON LECHE (POLVO)	0,5
PAPILLA SIN GLUTEN Y FRUTAS CON LECHE (POLVO)	0,5
ALGA MUSGO DE IRLANDA CRUDA	0,5
QUESO EN LONCHAS	0,5
MERITENE FIBRA	0,5
LECHE CONDENSADA AZUCARADA	0,5
LECHE EN POLVO DESNATADA	0,5
CREMA DESECADA DE CHAMPIÑÓN	0,5
MAZAPAN	0,5
ALGA LAVER CRUDA	0,5
BACALAO SALADO	0,5
CHOCOLATE CON LECHE Y ALMENDRA	0,4
QUESO CHEDDAR	0,4
PULMON DE CERDO	0,4
QUESO GORGONZOLA	0,4
LECHE DE SOJA	0,4
LECHE EVAPORADA ENTERA	0,4
LAUREL	0,4
GLUCEMA SR	0,4
YEMA DE HUEVO	0,4

<b>Vit B2 Riboflavina (mg por cada 100 g)</b>	
CREMA HIPOCALÓRICA	0,4
CONGRIO	0,4
HUEVO DE GALLINA	0,4
CHOCOLATE CON LECHE	0,4
LECHE CONCENTRADA	0,4
CABALLA	0,4
YOGUR GRIEGO	0,4
PAN BLANCO TOSTADO SIN SAL	0,3
LENGUA DE VACA	0,3
SARDINA EN ESCABECHE	0,3
QUESO BRIE	0,3
QUESO EN PORCIONES	0,3
PASTA DE TE	0,3
PAN DE MOLDE INTEGRAL	0,3
NACHOS CON QUESO	0,3
LENGUA DE TERNERA	0,3
QUESO MANCHEGO CURADO	0,3
DELICIAS DE JAMON Y QUESO CONGELADAS	0,3
OREGANO SECO	0,3
CANELONES DE CARNE CONGELADOS	0,3
ANGUILA	0,3
ANGULA	0,3
QUESO EN PORCIONES DESCREMADO	0,3
CLARA DE HUEVO	0,3
QUESO GRUYERE	0,3
FORTIMEL	0,3
CHAMPINON	0,3
CARNE DE VACA 2ªY3ª	0,3
SARDINA EN ACEITE	0,3
SARDINILLA EN ACEITE	0,3
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	0,3
MIJO	0,3
MERITENE DIABETICO	0,3
CREMA DESECADA DE ESPARRAGOS	0,3
PEREJIL	0,3
PESCADITOS	0,3
QUESO EMMENTAL	0,3
QUESO MANCHEGO SEMICURADO	0,3
QUESO IDIAZABAL	0,3
QUESO TIPO MANCHEGO EN ACEITE	0,3
QUESO DE CABRALES	0,3
QUESO DE ARZUA	0,3
QUESO TETILLA	0,3
QUESO TORTA DEL CASAR	0,3
QUESO MANCHEGO FRESCO	0,3
PIPA DE GIRASOL PELADA CON SAL	0,3
PIPA DE GIRASOL PELADA SIN SAL	0,3
SOLOMILLO DE AVESTRUZ	0,3
LENGUA DE BUEY	0,3
HARINA DE SOJA	0,3
SESO DE CERDO	0,3
GUISANTE SECO	0,3
COSTILLA DE CERDO	0,3
SOJA	0,3
SOBRASADA	0,3

<b>Vit B2 Riboflavina (mg por cada 100 g)</b>	
COLINES	0,3
PAN BLANCO TOSTADO	0,3
SUIZO	0,3
AZAFRAN	0,3
MENTA FRESCA	0,3
TURRON DE ALICANTE	0,3
TURRON DE JIJONA	0,3
BOQUERON	0,3
QUESO MOZZARELLA	0,3
ANACARDO	0,3
HABA SECA	0,3
PIZZA ROMANA CONGELADA	0,3
SESO DE TERNERA	0,3
CHULETA DE TERNERA	0,3
BARRITA DE CHOCOLATE CON GALLETA	0,3
SEMILLAS DE SESAMO	0,3
JAMON SERRANO	0,3
CHISTORRA	0,3
JAMON COCIDO ENLATADO	0,3
MASA DE HOJALDRE CONGELADA	0,3
SESO DE CORDERO	0,3
CROQUETA DE JAMON CONGELADA	0,3
PIERNA DE CORDERO	0,3
ANCA DE RANA	0,3
COL RIZADA	0,3
MOLLEJA DE CORDERO	0,3
HELADO CREMOSO	0,3
REQUESON	0,3
SARDINA	0,3
PIZZA DE ATUN CONGELADA	0,2
TERNERA DE 2ª Y 3ª	0,2
SOLOMILLO DE TERNERA	0,2
PIMIENTA NEGRA	0,2
MUSLO DE POLLO	0,2
CARNE DE VACA MAGRA	0,2
LOMO DE TERNERA	0,2
CALDO EN CUBITOS	0,2
PULMON DE CORDERO	0,2
PIZZA MARGARITA CONGELADA	0,2
CASTANA	0,2
CROQUETA DE MERLUZA CONGELADA	0,2
ALGA WAKAME CRUDA	0,2
LECHE DE CABRA	0,2
PULMON DE TERNERA	0,2
CARNE DE BALLENA	0,2
SALSA DE QUESO	0,2
NISCALO	0,2
JUDIA PINTA	0,2
LENTEJA	0,2
PLATIJA	0,2
MEJILLON	0,2
CUAJADA	0,2
POLO DE HIELO	0,2
ARENQUE	0,2
ALGA AGAR DESECADA	0,2
GUSANITOS CON QUESO	0,2
CARNE DE CERDO SEMIGRASA	0,2

<b>Vit B2 Riboflavina (mg por cada 100 g)</b>	
CERDO MAGRO	0,2
SOLOMILLO DE CERDO	0,2
AVELLANA CON CASCARA	0,2
AVELLANA SIN CASCARA	0,2
ANCHOA EN ACEITE	0,2
YOGUR DESNATADO DE SABORES	0,2
MOUSSE DE CHOCOLATE	0,2
LECHE FERMENTADA TIPO BIO DESNATADO NATURAL	0,2
ALMEJA	0,2
MANITA DE CERDO	0,2
JAMON IBERICO	0,2
CHULETA DE CERDO	0,2
LOMO DE CERDO	0,2
PISTACHO	0,2
PISTACHO TOSTADO SALADO	0,2
MAIZ EN MAZORCA CRUDO	0,2
PATO ENTERO	0,2
CROISANT	0,2
BOLLO TIPO DONUT	0,2
SALCHICHA TIPO FRANKFURT	0,2
PROMOTE	0,2
SALAMI	0,2
OSTRA	0,2
CHULETA DE CORDERO	0,2
PALETA DE CORDERO	0,2
CROQUETAS DE POLLO CONGELADAS	0,2
ESPINACA	0,2
ESPINACAS A LA CREMA CONGELADAS	0,2
GRELO	0,2
FLAN DE VAINILLA	0,2
QUESO GOUDA	0,2
QUESO GALLEGO	0,2
YOGUR ENTERO CON FRUTA	0,2
SARDINA CON SALSA DE TOMATE	0,2