

Vitamina D (µg por cada 100 g)
Consumo diario recomendado Vita D 5 µg

ACEITE DE HIGADO DE BACALAO	210,0
ANGULA	110,0
CALAMAR EN SALSA AMERICANA	74,4
CALAMAR EN SU TINTA	74,4
ENSURE FIBRA	41,6
PROMOTE	32,0
ARENQUE	27,0
CONGRIO	22,0
ANGUILA	20,0
SALMON AHUMADO	19,0
PALOMETA	16,0
JUREL	16,0
BORRAJA	13,0
PULMON DE CORDERO	12,0
ANCHOA EN ACEITE	11,8
PULMON DE TERNERA	11,0
TURRON DE ALICANTE	10,5
SALMON	9,9
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y TRIGO INTEGRAL	8,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ, TRIGO INTEGRAL, FRUTAS ROJAS	8,3
SARDINA EN ACEITE	8,2
SARDINILLA EN ACEITE	8,2
MARGARINA SALADA	8,0
MARGARINA	8,0
PESCADITOS	8,0
ACEITE DE PALMA	8,0
SARDINA	7,9
LECHE DE INICIO (POLVO)	7,6
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	7,6
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	7,6
PAPILLA SIN GLUTEN CON LECHE (POLVO)	7,6
PAPILLA DE CEREALES Y FRUTAS (POLVO)	7,5
PAPILLA SIN GLUTEN Y FRUTAS CON LECHE (POLVO)	7,5
PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO)	7,5
SARDINA CON SALSA DE TOMATE	7,5
PEZ ESPADA	7,2
SARDINA EN ESCABECHE	7,0
BOQUERON	7,0
CAVIAR	5,9
YEMA DE HUEVO	5,6
LECHE CONDENSADA AZUCARADA	5,4
LECHE EN POLVO DESNATADA	5,4
HUEVO DE CODORNIZ	5,1
HUEVO DE PATO	5,0
BONITO	5,0
BACALAO SALADO	5,0
ATUN EN ACEITE	4,9
ATUN	4,5
MARGARINA CON ESTEROLES	4,3
MUESLI	4,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y CHOCOLATE	4,2

Vitamina D (μg por cada 100 g)

CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y MIEL	4,2
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS CON MIEL	4,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	4,2
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	4,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ	4,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE ARROZ Y CHOCOLATE	4,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ	4,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ AZUCARADOS	4,2
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE MAIZ, AVENA Y TRIGO, DORADOS CON MIEL	4,2
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	4,2
CABALLA	4,0
ATUN EN ESCABECHE	4,0
ATUN AL NATURAL	4,0
MARGARINA DE MAIZ	3,8
CREMA DESECADA DE CHAMPIÑÓN	3,2
CREMA DESECADA DE ESPARRAGOS	3,2
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	3,1
BONITO EN ACEITE	3,1
BONITO EN ACEITE DE SOJA	3,1
PULMON DE CERDO	3,0
CABALLA EN ACEITE	2,9
MARGARINA LIGERA	2,5
BIZCOCHO DE CHOCOLATE	2,5
GLUCEMA SR	2,5
BARRITA HIPOCALÓRICA	2,4
BATIDO HIPOCALÓRICO	2,3
GALLETA TIPO COOKIE	2,2
EMPANADILLA DE ATUN CONGELADA	2,2
NISCALO	2,1
HUEVAS FRESCAS	2,0
TRUCHA	2,0
HUEVO DE GALLINA	1,8
HIGADO DE VACA	1,7
LENGUA DE BUEY	1,7
LENGUA DE VACA	1,7
DORADA	1,5
MANTEQUILLA SALADA	1,4
BOLLO	1,4
QUESO GOUDA	1,3
FORTIMEL	1,3
HIGADO DE POLLO	1,3
BACALAO FRESCO	1,3
LECHE EN POLVO ENTERA	1,2
MERITENE FIBRA	1,2
HIGADO DE CERDO	1,1
NATA LIQUIDA PARA MONTAR	1,1
NATA MONTADA	1,1
QUESO EMMENTAL	1,1
CREMA HIPOCALÓRICA	1,1

Vitamina D (μg por cada 100 g)

RINON DE TERNERA	1,0
PASTEL RELLENO DE CREMA	1,0
CORAZON DE VACA	1,0
MASA DE HOJALDRE CONGELADA	1,0