

Vitamina E (mg por cada 100 g)
Consumo diario recomendado Vitamina E 10 mg

ACEITE DE GIRASOL	62,2
PIPA DE GIRASOL PELADA CON SAL	37,8
PIPA DE GIRASOL PELADA SIN SAL	37,8
PIPA DE GIRASOL SIN SAL	37,8
ACEITE DE MAIZ	34,0
ALMENDRA TOSTADA SIN CASCARA	26,3
ALMENDRA CON CASCARA	26,2
ALMENDRA FRITA SALADA SIN CASCARA	26,2
ALMENDRA SIN CASCARA	26,2
AVELLANA CON CASCARA	26,2
AVELLANA SIN CASCARA	26,2
GERMEN DE TRIGO	24,4
ACEITE DE HIGADO DE BACALAO	20,0
OREGANO SECO	18,9
ACEITE DE SOJA	16,8
ESPINACA EN CONSERVA	16,7
DORADA	15,8
ACEITE DE CACAHUETE	15,7
MAYONESA COMERCIAL	15,5
MAYONESA LIGERA	14,0
SALSA HOLANDESA	14,0
PIÑON CON CASCARA	13,7
PIÑON SIN CASCARA	13,7
MARGARINA SALADA	12,8
ACEITE DE OLIVA VIRGEN	12,0
PALOMITAS DE MAIZ	11,0
CACAHUETE CON CASCARA	10,9
CACAHUETE SIN CASCARA	10,9
MAZAPAN	10,8
ALIOLI	10,5
TURRON DE ALICANTE	10,5
TURRON DE JIJONA	10,5
MARGARINA	10,0
PAPILLA DE CEREALES Y MIEL CON LECHE (POLVO)	10,0
PAPILLA DE CEREALES, FRUTAS Y YOGUR CON LECHE (POLVO)	10,0
ACEITE DE PALMA	9,5
SALSA VINAGRETA	9,5
SOFRITO	9,5
LECHE DE INICIO (POLVO)	8,7
LECHE DE CONTINUACION (POLVO)	8,2
CACAHUETE TOSTADO Y SALADO SIN CASCARA	7,8
MARGARINA DE MAIZ	7,5
CACAHUETE FRITO SALADO SIN CASCARA	7,4
BONITO EN ACEITE	7,2
BONITO EN ACEITE DE SOJA	7,2
HUEVAS FRESCAS	7,0
SALSA BARBACOA	6,6
ATUN EN ACEITE	6,3
MARGARINA LIGERA	6,0
CAVIAR	5,8
MARGARINA CON ESTEROLES	5,7
ANGULA	5,6
YEMA DE HUEVO	5,5
CREMA DE ALMENDRA	5,2
PISTACHO	5,2

Vitamina E (mg por cada 100 g)

PISTACHO TOSTADO SALADO	5,2
ACEITE DE OLIVA	5,1
ALGA AGAR DESECADA	5,0
ALGA ESPIRULINA DESECADA	5,0
CREMA DE CACAHUETE	5,0
BARRITA HIPOCALÓRICA	4,8
BATIDO HIPOCALÓRICO	4,8
PALMERA	4,8
SALSA ROQUEFORT	4,7
BONIATO	4,6
VALENCIANA	4,4
ALBARICOQUE SECO (OREJONES)	4,3
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE TRIGO Y FRUTAS	4,2
CEREALES DE DESAYUNO DE TRIGO INTEGRAL RELLENO DE PASAS	4,2
ANGUILA	4,1
CONGRIO	4,1
PAPILLA DE CEREALES Y FRUTAS (POLVO)	4,0
BOLLO RELLENO DE CHOCOLATE	3,7
PEREJIL	3,7
MANTEQUILLA	3,6
PROMOTE	3,6
NUEZ CON CASCARA	3,5
NUEZ SIN CASCARA	3,5
PAPILLA DE CEREALES CON LECHE (POLVO)	3,4
PAPILLA SIN GLUTEN CON LECHE (POLVO)	3,4
ENSURE FIBRA	3,1
PATATAS FRITAS DE BOLSA	3,1
CHOCOLATE CON LECHE Y ALMENDRA	3,0
CREMA DE CACAO Y AVELLANAS	3,0
MUESLI	2,9
QUISQUILLA	2,9
BIZCOCHO	2,8
BIZCOCHO DE CHOCOLATE	2,7
CAFE EN GRANO	2,7
CALAMAR	2,7
FRITOS DE MAIZ	2,6
JUREL	2,6
LASANA DE CARNE Y BESAMEL CONGELADA	2,6
PALOMETA	2,6
BOLLO TIPO DONUT DE CHOCOLATE	2,5
PIMIENTA BLANCA	2,5
SOBAO	2,5
CREMA HIPOCALÓRICA	2,4
MASA DE HOJALDRE CONGELADA	2,4
SEPIA	2,4
CANGREJO Y SIMILARES	2,3
CENTOLLO	2,3
CIRUELA SECA	2,3
FORTIMEL	2,3
GALLETA TIPO COOKIE	2,3
MANTEQUILLA SALADA	2,3
SALVADO DE TRIGO	2,3
BOLLO	2,2
CEREALES DE DESAYUNO SALVADO DE TRIGO COMPLETO	2,2

Vitamina E (mg por cada 100 g)

MERITENE DIABETICO	2,2
NATILLAS DE CHOCOLATE	2,2
PULPO	2,1
ACEITUNA NEGRA CON HUESO	2
ACEITUNA NEGRA SIN HUESO	2
EMPANADILLA DE ATUN CONGELADA	2
ESPARRAGO VERDE	2
GLUCEMA SR	2
GRELO	2
NACHOS CON QUESO	2
PASTEL RELLENO DE CREMA	2
SALMON	2
TRIANGULOS MAIZ	2
ACELGA EN CONSERVA	1,9
ARANDANO	1,9
GROSELLA NEGRA	1,9
HUEVO DE GALLINA	1,9
PIZZA DE ATUN CONGELADA	1,9
SALSA BOLONESA	1,9
BOLLO TIPO DONUT	1,8
CALAMARES A LA ROMANA CONGELADOS	1,8
LENTEJA	1,8
MERITENE FIBRA	1,8
PATATAS FRITAS DE BOLSA BAJAS EN CALORIAS	1,8
BOLLO TIPO DONETTE	1,7
COL	1,7
COL RIZADA	1,7
CORTEZA DE TRIGO	1,7
LOMBARDA	1,7
SALMON AHUMADO	1,7
ESPINACA CONGELADA	1,6
GARBANZO EN CONSERVA	1,6
MANTECA DE CERDO	1,6
SARDINA	1,6
SARDINA EN ESCABECHE	1,6
ACEITUNA VERDE CON HUESO	1,5
ACEITUNA VERDE SIN HUESO	1,5
ARENQUE	1,5
BERRO	1,5
BESUGO	1,5
BOGAVANTE	1,5
BRECA	1,5
CABALLA EN ACEITE	1,5
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA	1,5
CEREALES DE DESAYUNO CON BASE DE AVENA INTEGRAL TOSTADA Y MIEL	1,5
CIGALA	1,5
GAMBA ROJA	1,5
HARINA DE SOJA	1,5
KETCHUP	1,5
LANGOSTA	1,5
LANGOSTINO	1,5
SOJA	1,5
TRUCHA	1,5
ALBONDIGAS EN CONSERVA	1,4

Vitamina E (mg por cada 100 g)

CASTANA ASADA	1,4
ESPINACA	1,4
GANCHITOS	1,4
GUSANITOS CON QUESO	1,4
HARINA INTEGRAL DE TRIGO	1,4
AGUACATE	1,3
BACALAO SALADO	1,3
CABALLA	1,3
COCO RALLADO	1,3
MEJILLON EN ESCABECHE	1,3
NUTRISON	1,3
PIZZA ROMANA CONGELADA	1,3
POLLO EMPANADO CONGELADO	1,3
CASTANA	1,2
ESPINACAS A LA CREMA CONGELADAS	1,2
MEJILLON EN CONSERVA AL NATURAL	1,2
PENTADRINK	1,2
SESO DE CERDO	1,2
SESO DE CORDERO	1,2
SESO DE TERNERA	1,2
TOMATE PELADO ENLATADO	1,2
CALABAZA	1,1
CHOCOLATE BLANCO	1,1
GALLETA CUBIERTA DE CHOCOLATE	1,1
GALLETA DOBLE RELLENA DE CHOCOLATE	1,1
GALLETA TIPO DIGESTIVE CON CHOCOLATE	1,1
GUAYABA	1,1
LECHE MATERNA CALOSTRO	1,1
LENGUADO	1,1
MAIZ EN MAZORCA CRUDO	1,1
MILHOJA CON NATA Y CREMA	1,1
PAN DE CENTENO	1,1
PAPAYA	1,1
ALGA LAVER CRUDA	1
ALGA WAKAME CRUDA	1
ANCA DE RANA	1
ATUN	1
BACALAO FRESCO	1
BARRITA DE CHOCOLATE CON GALLETA	1
CEREALES DE DESAYUNO VARIADOS INTEGRALES CON MIEL	1
ENDIVIA	1
MANGO	1
MUJOL	1
PESCADO EMPANADO, PASTELES DE PESCADO (CONGELADOS)	1
PEZ ESPADA	1
PIMIENTA NEGRA	1
QUESO CHEDDAR	1
QUESO EN PORCIONES	1
ZUMO DE TOMATE NATURAL	1