

Tabla de contenido de vitamina D en los alimentos

Contenido de vitamina D en los alimentos	
Raciones de alimentos	Vitamina D
Lomo de cerdo (100 g)	5,1 µg
Hígado, (100 g)	2,2 µg
Huevo de gallina (60 g)	1 µg
Salmón, sardina (125 g)	10 µg
Atún (125 g)	32 µg
Langostinos (100 g)	18 µg
Yogur natural (125 g)	0,1 µg
Leche entera pasteurizada (200 cm ³)	0,03 µg
Queso manchego semicurado (40 g)	0,11µg
1 porción de mantequilla (20 g)	0,16 µg
1 cucharada de aceite de hígado de bacalao (10 cm ³)	21 µg

*Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. Tabla de composición de alimentos españoles.
3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.*