

Taula de continguts de vitamina E en els aliments

Contingut de vitamina E en els aliments	
Racions d'aliments	Vitamina E
1 cullerada sopera d'oli d'oliva (10 g)	0,5 mg
1 cullerada sopera d'oli de gira-sol (10 cm ³)	4,8 mg
1 grapat d'ametlles o avellanes (20 g)	4 mg
1 plat de cigrons (70 g)	2 mg
1 alvocat (200 g)	4,5 mg
1 plat d'espàrrecs verds (200 g)	4 mg
1 plat d'endívies o espinacs (200 g)	2 mg
Gambes i llagostins (100 g)	2,90 mg
Verat (125 g)	1,5 mg

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