Alimentos ricos en Vitamina A

Contenido expresado en miligramos por cada 100 gr. de porción comestible del producto.

Alimentos	Contenido en vitamina A
Alimentos ricos en vitamina A	**Vitamina A (mcg)**
Aceite de hígado de bacalao	30000
Hígado de res a la plancha	14200
Hígado de pollo a la plancha	4900
Queso cottage	653
Mantequilla con sal	565
Mariscos al vapor	171
Huevo cocido	170
Ostras cocidas	146
Leche de vaca pasteurizada	56
Yogur natural semi-descremado	30
Zanahoria cruda	2813
Batata cocida	2183
Zanahoria cocida	1711
Espinacas cocidas	778
Espinacas crudas	550
Mango	389
Pimentón cocido	383
Acelgas cocidas	313
Pimentón crudo	217
Ciruela pasa	199
Brócolis cocido	189
Melón	167
Papaya	135
Tomate	85
Aguacate	66
Remolacha cocida	20

Fuente: tuasaude.com