Alimentos ricos en Vitamina B6

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

Alimentos	Cantidad de Vitamina B6
Hígado	1,43 mg
Germen de trigo	1,0 mg
Salmón cocido	0,65 mg
Pollo cocido	0,63 mg
Banana	0,60 mg
Avellana	0,60 mg
Nueces	0,57 mg
Castañas	0,50 mg
Papa asada en el horno	0,46 mg
Camarón cocido	0,40 mg
Carne de res	0,40 mg
Col de bruselas	0.30 mg
Aguacate	0,28 mg
Cacahuates o maní	0,25 mg
Zanahoria cocida	0,23 mg
Jugo de ciruela	0,22 mg
Lentejas	0,18 mg
Espinaca cruda	0,17 mg
Jugo de tomate	0,15 mg
Sandía	0,15 mg

Fuente: tuasaude.com