Alimentos ricos en Vitamina D

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

Alimentos	Vitamina D por cada 100 gramos de alimento
Aceite de hígado de bacalao	252 mcg
Aceite de salmón	100 mcg
Salmón	5 mcg
Salmón ahumado	20 mcg
Ostras crudas	8 mcg
Arenque fresco	23,5 mcg
Leche fortificada	2,45 mcg
Huevo cocido	1,3 mcg
Carnes (pollo, pavo, puerco) y vísceras en general	0,3 mcg
Carne de res	0,18 mcg
Hígado de gallina	2 mcg
Sardinas enlatadas en aceite vegetal	40 mcg
Hígado de res	1,1 mcg
Mantequilla	1,53 mcg
Yogur	0,04 mcg
Queso cheddar	0,32 mcg

Fuente: tuasaude.com