Alimentos ricos en Vitamina E

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

Alimentos	Alimentos ricos en vitamina E (100 g)
Semillas de girasol	52 mg
Avellanas	24 mg
Cacahuates	7 mg
Nuez de Brasil	7,14 mg
Almendras	5,5 mg
Pistachos	5,15 mg
Nueces	2,7 mg
Aceite de hígado de bacalao	3 mg
Aceite de maíz	21,32 mg
Aceite de canola	21,32 mg
Aceite de girasol	51,48 mg
Mango	1,2 mg
Mariscos	2 mg
Pasta de tomate	1,39 mg
aceite de oliva	12,5 mg
Acelga	1,88 mg
Papaya	1,14 mg
Aguacate	1,4 mg
Calabaza	1,05 mg
Ciruela pasa	1,4 mg
Uvas	0,69 mg

Fuente: tuasaude.com