

**TABELA DE CONTEÚDO DE VITAMINA D NOS ALIMENTOS**

<b>ALIMENTOS</b>	<b>VITAMINA D</b>		
	<b>PORÇÃO (g)</b>	<b>VITAMINA D (microg)</b>	<b>VITAMINA D (UI)</b>
óleo de fígado de bacalhau	13,5	34	1.360
óleo de salmão	13,5	13,6	544
ostras cruas	100	8	320
peixes	100	2,2	88
leite fortificado	244	2,45	100
ovo cozido	50	0,65	26
carnes (frango,peru,porco)	100	0,3	12
vísceras	100	0,3	12
carne bovina	100	0,18	7
mateiga	13	0,2	8
iogurte	245	0,1	4
queijo cheddar	28	0,09	3,6