

**TABELA DE CONTEÚDO DE VITAMINA B6 NOS ALIMENTOS**

<b>VITAMINA B6</b>		
<b>ALIMENTOS</b>	<b>PESO (g)</b>	<b>VITAMINA B6 (mg)</b>
bife de fígado	100	1,43
banana	118	0,7
salmão cozido	100	0,65
frango (carne magra) cozido	100	0,63
fígado de frango cozido	100	0,6
batata assada com casca	122	0,42
suco de ameixa	192	0,42
avelã	68	0,41
camarão cozido	100	0,4
carne de boi cozida	100	0,4
frango (carne escura) cozido	100	0,37
castanhas	72	0,36
suco de tomate	242	0,34
noz picada	60	0,34
batata-doce	128	0,3
abacate	100	0,28
manga	207	0,28
melado	41	0,28
semente de girassol	33	0,26
batata assada com casca	105	0,24
couve-de-bruxelas	78	0,23
ameixa seca	85	0,22
melancia	152	0,22
coração de boi cozido	100	0,21
molho de tomate enlatado	123	0,19
melão cantalupo	160	0,18
amendoim	72	0,18
lentilha	99	0,18
uva	160	0,18
castanha-do-brasil	70	0,18
cenoura cozida	78	0,18
caju	65	0,18
suco de uva	253	0,16
arroz integral cozido	98	0,14
espinafre cozido	95	0,14
gérmen de trigo	14	0,14
suco de laranja	248	0,13
alcachofra inteira cozida	120	0,13
iogurte com baixo teor de gordura	245	0,12
vagem cozida	80	0,12
brócolis cozido	85	0,11
massa de trigo integral cozida	140	0,11
couve-flor crua	50	0,11
couve-flor cozida	62	0,11
cenoura crua	72	0,11

milho cozido	75	0,11
repolho roxo cozido	75	0,11
leite	245	0,1
couve cozida	90	0,1
coração de alcachofra cozido	84	0,9
suco de abacaxi	125	0,9
repolho crespo cozido	65	0,9
cevada cozida	78	0,9
morango fresco	152	0,9
queijo cottage	28,4	0,9
arroz branco cozido	79	0,07
ovo cozido	48-50	0,07
feijão preto cozido	86	0,06
aveia cozida	234	0,05
semente de abóbora	57	0,05
farelo de trigo	3,6	0,05
quiabo cozido	92	0,04
cacau	28,4	0,03
canela	6,8	0,02