

TABELA DE CONTEÚDO DE BIOTINA NOS ALIMENTOS

ALIMENTOS	BIOTINA	
	PESO (g)	BIOTINA (mcg)
Amendoim	72	73
Avelã	68	51
Amêndoa	78	34
Noz picada	60	11
Isolado de proteína de soja	28,4	8,5
Ovo cozido	48 - 50	8,1
Castanha de caju	65	8,9
logurte com pouca gordura	245	7,4
Batata-doce	128	5,5
Acelga cozida	88	5,3
Salmão cozido	100	5
Alcachofra inteira cozida	120	4,9
Leite desnatado	245	4,9
Molho de tomate	123	4,7
Leite integral	244	4,6
Noz-macadâmia	67	4
Cenoura fatiada cozida	76	3,9
Abacate	100	3,6
Tomates frescos picados	90	3,6
Cenoura crua	72	3,6
Coração de alcachofra cozido	84	3,4
Cogumelo cozido	39	3,3
Mamão papaia	140	3,1
Banana	118	3,1
Carne de porco cozida	100	3
Atum enlatado no óleo	100	3
Cogumelo cru fatiado	17,5	2,8
Suco de uva	253	2,5
Queijo camembert	28,4	2,2
Farelo de aveia	6	2,1
Cebola cozida	53	2
Atum enlatado em água	100	2
Suco de maçã	244	2
Suco de laranja	249	1,9
Melão-cantalupo	160	1,8
Maçã com casca	138	1,7
Pão integral	28	1,7
Morango fresco	152	1,7
Farelo de trigo	3,6	1,6
Sorvete de baunilha	66	1,6
Queijo brie	28,4	1,6
Melancia	152	1,5
Maçã sem casca	128	1,4
Cebola crua picada	40	1,4
Queijo provolone	28,4	1,1

Queijo mussarela	28,4	1,1
Alface	56	1,1
Laranja	96	1
Repolho cozido	75	0,8
Couve-flor cozida	62	0,8
Arroz branco cozido	79	0,8
Couve-flor crua	50	0,75
Uva-passa	36	0,7
Repolho cru	35	0,7
Cereja doce fresca	145	0,6
Cevada cozida	78	0,6
Uva-passa	160	0,5
Pêra	166	0,3
Pão branco	30	0,3
Pêssego	98	0,2
Aipo cozido	75	0,08
Aipo cru picado	60	0,06
Espinafre cru picado	30	0,03