

TABELA DE CONTEÚDO DE VITAMINA E NOS ALIMENTOS

| VITAMINA E | | |
|--------------------------------|-----------------|-------------------------------|
| ALIMENTOS | PESO (g) | VITAMINA E mg(alfa-TE) |
| óleo de gérmen de trigo | 13,6 | 26 |
| semente de girassol | 33 | 17 |
| avelã | 68 | 16 |
| óleo de girassol | 13,6 | 7 |
| amendoim | 72 | 5 |
| óleo de amêndoa | 13,6 | 5 |
| castanha-do-brasil | 70 | 5 |
| amêndoa | 78 | 4,3 |
| pistache | 64 | 3,3 |
| fígado de peru cozido | 100 | 3 |
| óleo de fígado de bacalhau | 100 | 3 |
| óleo de milho | 13,6 | 2,9 |
| óleo de canola | 13,6 | 2,9 |
| óleo de salmão | 13,6 | 2,6 |
| gérmen de trigo | 13,6 | 2,6 |
| atum branco em óleo (enlatado) | 100 | 2,5 |
| manga | 207 | 2,3 |
| marisco no vapor | 100 | 2 |
| noz-pecã | 60 | 1,8 |
| óleo de amendoim | 13,6 | 1,7 |
| fígado de galinha cozido | 100 | 1,7 |
| molho de tomate | 123 | 1,7 |
| azeite de oliva | 13,6 | 1,7 |
| acelga cozida | 88 | 1,65 |
| atum branco em água (enlatado) | 100 | 1,6 |
| mamão papaya | 140 | 1,6 |
| nozes | 60 | 1,6 |
| folha de mostarda cozida | 70 | 1,4 |
| abacate | 100 | 1,4 |
| abóbora | 123 | 1,3 |
| ameixa seca | 85 | 1,2 |
| atum light em óleo (enlatado) | 100 | 1,2 |
| uva | 160 | 1,1 |
| carpa cozida | 100 | 1,1 |
| caranguejo cozido | 100 | 1 |
| brócolis cozido | 85 | 0,9 |
| espinafre cozido | 95 | 0,9 |
| pêra | 166 | 0,8 |
| suco de tomate | 242 | 0,8 |
| salmão cozido | 100 | 0,8 |
| pêssego | 98 | 0,7 |
| quiabo cozido | 92 | 0,6 |
| semente de abóbora | 57 | 0,6 |
| repolho crespo cozido | 65 | 0,55 |
| couve cozida | 90 | 0,55 |

| | | |
|--------------------------------|-------|------|
| fígado de boi cozido | 100 | 0,55 |
| ovo cozido | 48-50 | 0,5 |
| amora preta fresca | 72 | 0,5 |
| maçã com casca | 138 | 0,44 |
| carne de porco cozida | 100 | 0,4 |
| chocolate | 28,4 | 0,35 |
| cenoura crua | 72 | 0,3 |
| banana | 118 | 0,3 |
| cenoura cozida em fatias | 76 | 0,3 |
| purê de batatas | 105 | 0,3 |
| vagem de ervilha cozida fresca | 80 | 0,3 |
| presunto cozido | 100 | 0,3 |
| pão branco | 28 | 0,3 |
| alface romana | 56 | 0,3 |
| alface | 56 | 0,3 |
| arroz integral | 98 | 0,26 |
| uva-passa | 36 | 0,25 |
| melão cantalupo | 160 | 0,24 |
| farinha de aveia cozida | 234 | 0,23 |
| alcachofra cozida inteira | 120 | 0,2 |
| morangos frescos | 152 | 0,2 |