

TABELA DE CONTEÚDO DE VITAMINA B2 (RIBOFLAVINA) NOS ALIMENTOS

ALIMENTOS	PESO (g)	VITAMINA B2 (mg)
fígado de boi cozido	100	4,14
fígado de vitela cozido	100	3,36
fígado de galinha cozido	100	1,75
fígado de peru cozido	100	1,4
amêndoa	78	0,78
levedo de cerveja	16	0,69
soja	86	0,65
cavala cozida	100	0,54
iogurte com baixo teor de gordura	245	0,52
marisco no vapor	100	0,43
vitela cozida	100	0,36
leite sem gordura	245	0,34
lombo de porco cozido	100	0,31
boi magro cozido	100	0,28
cordeiro cozido	100	0,28
arenque cozido	100	0,28
ovo cozido	48-50	0,26
ostra cozida	100	0,25
carne de frango/peru (escura) cozida	100	0,25
carne de boi moída	100	0,23
massa fresca	150	0,23
queijo cottage	28,4	0,21
folha de beterraba	72	0,21
semente de abóbora	57	0,18
espinafre cozido	95	0,16
ostra crua	100	0,15
soja verde cozida	90	0,14
carne (branca) de peru cozida	100	0,14
ameixa seca	85	0,14
suco de ameixa seca	192	0,13
presunto cozido	100	0,13
abacate	100	0,12
manga	207	0,12
banana	118	0,12
cogumelo cozido	39	0,12
gérmen de trigo	14	0,12