

Tabla de contenido de vitamina B₆

Contenido de vitamina B6 o piridoxina en los alimentos	
Raciones de alimentos	miligramos de B6
20 almendras tostadas (20 g)	0,11 mg
Nueces y piñones (20 g)	0,17 mg
1 vaso de leche (200 cm ³)	0,10 mg
2 lonchas de queso (40 g)	0,03 mg
Aves y conejo (100 g)	0,40 mg
Salmón (125 g)	0,9 mg
Sardina (125 g)	1,2 mg
Ternera y buey (100 g)	0,23 mg
Lomo de cerdo (100 g)	0,39 mg

Fuente: Mataix Verdú J, Mañas Almendros M. *Tabla de composición de alimentos españoles*.
3ª ed. Granada: Editorial Universidad de Granada, Campus Universitario de Cartuja; 1998.