

Tabla de contenido de vitamina E en los alimentos

Contenido de vitamina E en los alimentos	
Raciones de alimentos	Vitamina E
1 cucharada sopera de aceite de oliva (10g)	0,5 mg
1 cucharada sopera de aceite de girasol (10 cm ³)	4,8 mg
1 puñado de almendras o avellanas (20 g)	4 mg
1 plato de garbanzos (70 g)	2 mg
1 aguacate (200 g)	4,5 mg
1 plato de espárragos verdes (200 g)	4 mg
1 plato de endivias o espinacas (200 g)	2 mg
Gambas y langostinos (100 g)	2,90 mg
Caballa (125 g)	1,5 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.