

Taula de contingut de vitamina A en els aliments

Contingut de vitamina A en els aliments	
Racions d'aliments	Retinol
1 got de llet sencera (200 cm ³)	100 µEq
1 iogurt (125 cm ³)	32,5 µEq
2 talls de formatge de bola (40 g)	122 µEq
Formatge de Burgos (80 g)	208 µEq
Tonyina fresca, sardines (125 g)	75 µEq
Fetge de vedella (100 g)	10000 µEq
1 ou (60 g)	180 µEq
Pastanaga (100 g)	1364 µEq
2-3 albercocs (150 g)	40 µEq
1 caqui (150 g)	237 µEq
2-3 figues (100 g)	25 µEq
1 mandarina (100 g)	105 µEq
1 mango (200 g)	478 µEq
Endívies (100 g)	250 µEq
Escarola (100 g)	73 µEq
Espinacs (200 g)	540 µEq
Julivert (20 g)	135 µEq

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