

Taula de continguts de vitamina D en els aliments

Contingut de vitamina D en els aliments	
Racions d'aliments	Vitamina D
Llom de porc (100 g)	5,1 µg
Fetge (100 g)	2,2 µg
Ou de gallina (60 g)	1 µg
Salmó, sardina (125 g)	10 µg
Tonyina (125 g)	32 µg
Llagostins (100 g)	18 µg
Iogurt natural (125 g)	0,1 µg
Llet sencera pasteuritzada (200 cm ³)	0,03 µg
Formatge manxec semicurat (40 g)	0,11µg
1 porció de mantega (20 g)	0,16 µg
1 cullerada d'oli de fetge de bacallà (10 cm ³)	21 µg

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.