

Alimentos Ricos en Vitamina A

WhatsApp: +1-305-879-2147 (https://wa.me/13058792147)	www.TengoUnPlanDeVida.com
100 Gr de Alimento	Cantidades
Aceite de hígado de bacalao	30000 μg
Hígado de res a la plancha	14200 μg
Hígado de pollo a la plancha	4900 μg
Zanahoria cruda	2813 μg
Batata cocida	2183 μg
Zanahoria cocida	1711 μg
Espinacas cocidas	778 μg
Queso cottage	653 μg
Mantequilla con sal	565 μg

WhatsApp: +1-305-879-2147 (https://wa.me/13058792147)	www.TengoUnPlanDeVida.com
Espinacas crudas	550 μg
Mango	389 μg
Pimentón cocido	383 μg
Acelgas cocidas	313 μg
Pimentón crudo	217 μg
Ciruela pasa	199 μg
Brócolis cocido	189 μg
Mariscos al vapor	171 μg
Huevo cocido	170 μg
Melón	167 μg
Ostras cocidas	146 μg

WhatsApp: +1-305-879-2147 (https://wa.me/13058792147)	www.TengoUnPlanDeVida.com
Papaya	135 μg
Tomate	85 μg
Aguacate	66 μg
Leche de vaca pasteurizada	56 μg
Yogur natural semi-descremado	30 μg
Remolacha cocida	20 μg