

## Alimentos Ricos en Vitamina B6

WhatsApp: +1-305-879-2147 ( <a href="https://wa.me/13058792147">https://wa.me/13058792147</a> )	<a href="http://www.TengoUnPlanDeVida.com">www.TengoUnPlanDeVida.com</a>
100 Gr de Alimento	Cantidades
Hígado	1,43 mg
Salmón	0,65 mg
Pollo	0,63 mg
Banana	0,60 mg
Papa asada en el horno	0,46 mg
Jugo de ciruela	0,22 mg
Avellana	0,60 mg
Camarón cocido	0,40 mg
Carne de res	0,40 mg

WhatsApp: +1-305-879-2147 ( <a href="https://wa.me/13058792147">https://wa.me/13058792147</a> )	<a href="http://www.TengoUnPlanDeVida.com">www.TengoUnPlanDeVida.com</a>
Castañas	0,50 mg
Jugo de tomate	0,15 mg
Sandía	0,15 mg
Nueces	0,57 mg
Aguacate	0,28 mg
Espinaca cruda	0,17 mg
Germen de trigo	1,0 mg
Lentejas	0,18 mg
Cacahuates o maní	0,25 mg
Col de bruselas	0.30 mg
Zanahoria cocida	0,23 mg