

## Alimentos Ricos en Vitamina H

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>
<b>100 Gr de Alimento</b>	<b>Cantidades</b>
Cacahuates/ Cacahuetes / Maní	101,4 µg
Avellanas	75 µg
Salvado de trigo	44,4 µg
Almendras	43,6 µg
Salvado de avena	35 µg
Nuez picada	18,3 µg
Huevo cocido	16,5 µg
Marañón/ Merey/ Anacardo	13,7 µg
Hongos cocidos	8,5 µg

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>
Pan integral	6,1 µg
Acelga cocida	6,0 µg
Salmón cocido	5,0 µg
Zanahoria cruda	5,0 µg
Camote/ Batata	4,3 µg
Tomates frescos	4,0 µg
Queso <i>mozzarella</i>	3,9 µg
Cebolla cocida	3,8 µg
Aguacate/ Palta	3,6 µg
Yogur	3,0 µg
Banana	2,6 µg