

TABELA DE CONTEÚDO DE VITAMINA B1 NOS ALIMENTOS

VITAMINA B1		
ALIMENTOS	PESO (g)	VITAMINA B1 (mg)
carne de porco grelhada	100	0,9
presunto cozido	100	0,7
castanha-do-brasil	70	0,7
pistache	64	0,5
noz-pecã	60	0,5
avelã	68	0,3
caju	65	0,3
aveia cozida	234	0,26
suco de laranja	248	0,25
ervilhas verdes cozidas	80	0,23
noz macadãmia	68	0,23
bife de fígado cozido	100	0,21
feijão preto cozido	86	0,21
amendoim	72	0,2
massa de trigo integral cozida	140	0,15
marisco no vapor	100	0,15
uva	160	0,15
pão branco	30	0,14
batata assada com casca	122	0,14
ostras cozidas	100	0,13
arroz branco cozido	79	0,13
melancia	152	0,12
manga	207	0,12
carne bovina cozida	100	0,12
suco de vegetais e tomate	242	0,11
sementes de abóbora	57	0,11
iogurte com baixo teor de gordura	245	0,11
abacate	100	0,11
suco de tomate	243	0,11
amêndoas	70	0,1
arroz integral cozido	98	0,09
frango (carne escura) cozido	100	0,09
leite	245	0,09
suco de abacaxi	125	0,09
batatas amassadas	105	0,09
beterraba fresca cozida	72	0,08
alcachofra inteira cozida	120	0,08
vagem cozida	80	0,08
frango (carne branca) cozida	100	0,07
semente de girassol	68	0,07
cenoura crua	72	0,07
farelo de aveia	6	0,07