

CONTENIDO EN VITAMINAS DE LOS PRINCIPALES ALIMENTOS

	A	B	C	D
Batatas	**	*	?	
Cacao	*	**	—	*
Calabaza	**	?	?	
Cebolla	?	**	**	
Centeno	*	**	—	
Coles crudas	**	***	***	
Coles cocidas	**	**	*	
Coliflor	*	**	—	
Crema (nata)	***	**	*V	
Espinacas, frescas o en conserva	***	***	***	
Guisantes frescos	**	**	***	*
Hígado	**	**	?	—
Judías verdes	**	**	X	
Jugo de limón	—	**	***	
Jugo de naranja	*	**	***	
Mantequilla	**	**	—	
Manzanas	*	**	**	
Nabos	—	**	***	
Nata	***	**	*V	
Pan amasado con agua	*	*	—	—
Pan amasado con leche	*	*	—	*
Pescados	*	*	?	
Melocotones frescos o en conserva	**	*	**	
Piña fresca o en conserva	**	**	***	
Plátanos	?	*	*	
Queso	**	**	—	
Suero de leche	*	**	*V	

Signos empleados:

- * Contiene vitamina.
- * Contiene gran cantidad de vitamina.
- *** Contenido excepcionalmente elevado en vitamina.
- Contiene trazas de vitamina.
- ? Contenido dudoso de vitamina.
- X Contenido desconocido.
- V Contenido variable.

(Según el Research Institute of the American Medical Association).