

**Tabla de Alimentos con Vitamina D** (ordenados de mayor a menor cantidad de Vitamina D por 100 gr de alimento)

Alimento (100 gramos)	Vitamina D (mcg)	Calorías (Kcal.)	Hidratos de Carb. (g.)	Proteínas (g.)	Grasas (g.)	Fibra (g.)
Carpa ahumada	38,60	198,00	0,00	27,84	8,74	0,00
Anguila ahumada	36,30	287,00	0,00	28,73	18,17	0,00
Carpa al vapor o escalfado	31,10	160,00	0,00	22,42	7,04	0,00
Carpa, al horno o asada, grasa no agregada al cocinar	31,10	160,00	0,10	22,46	7,06	0,00
Anguila al vapor o escalfada	29,30	231,00	0,00	23,19	14,66	0,00
Trucha ahumada	28,30	251,00	0,00	35,47	10,99	0,00
Trucha al horno o asada, hecha con aceite	19,40	205,00	0,10	24,40	11,24	0,00
Pez espada, al horno o a la parrilla, sin agregar grasa en la cocción	17,50	182,00	0,10	24,76	8,38	0,00
Pez espada, al vapor o escalfado	17,50	181,00	0,00	24,72	8,36	0,00
Salmón ahumado	17,10	117,00	0,00	18,28	4,32	0,00
Esturión ahumado	16,10	173,00	0,00	31,20	4,40	0,00
Caballa cruda	13,80	189,00	0,00	19,08	11,91	0,00
Salmón al vapor o escalfado	13,70	160,00	0,00	25,78	5,53	0,00
Esturión al vapor	13,00	132,00	0,00	20,30	5,08	0,00
Huevas de arenque	12,10	143,00	1,50	22,32	6,42	0,00
Atún fresco ahumado	11,30	200,00	0,00	25,54	10,04	0,00
Caballa ahumada	11,30	200,00	0,00	25,54	10,04	0,00
Fletán, ahumado	11,30	219,00	0,00	44,61	3,20	0,00
Salmón crudo	10,90	127,00	0,00	20,50	4,40	0,00
Sardinas secas	10,80	406,00	0,00	46,06	23,18	0,00
Cereal, arroz crujiente	7,60	394,00	86,22	6,69	1,26	0,70
Caballa enlatada	7,30	156,00	0,00	23,19	6,30	0,00
Cereal, avena tostada	7,10	357,00	75,50	10,71	5,36	10,70
Lubina al vapor o escalfado	7,00	122,00	0,00	23,18	2,52	0,00
Atún, enlatado, paquete de aceite	6,70	198,00	0,00	29,13	8,21	0,00
Queso americano	6,50	307,00	8,85	16,09	23,06	0,00
Cereal (Kellogg's Rice Krispies)	6,20	381,00	85,05	6,75	2,05	0,40
Huevo, solo yema, cruda	5,40	322,00	3,59	15,86	26,54	0,00
Ceviche	5,00	62,00	3,58	10,34	0,75	0,50
Sushi, cubierto con salmón	4,90	107,00	13,39	8,92	1,74	0,60
Cereal (Kellogg's Cocoa Krispies)	4,80	389,00	87,90	4,60	2,70	1,40
Sardinas cocidas	4,80	208,00	0,00	24,62	11,45	0,00
Sardinas con salsa de tomate	4,80	185,00	0,54	20,86	10,45	0,10
Sardinas enlatadas en aceite	4,80	208,00	0,00	24,62	11,45	0,00
Fletán crudo	4,70	91,00	0,00	18,56	1,33	0,00
Cereal (Kellogg's All-Bran)	4,30	259,00	74,24	13,14	4,90	29,30
Arenque crudo	4,20	158,00	0,00	17,96	9,04	0,00
Bacalao, seco, salado	4,00	290,00	0,00	62,82	2,37	0,00
Cereal, trigo inflado, endulzado	3,70	380,00	88,50	5,70	2,20	5,00
Margarina, NFS	3,70	533,00	0,86	0,17	59,81	0,00
Cereal (copos de maíz de Kellogg's)	3,60	357,00	84,10	7,50	0,40	3,30
Cereales, copos de maíz	3,60	357,00	84,10	7,50	0,40	3,30
Cereal (Crispix de Kellogg)	3,50	378,00	87,19	6,59	0,80	1,00
Lenguado, al vapor o escalfado	3,50	88,00	0,00	15,61	2,43	0,00
Bullabesa	3,40	98,00	2,15	13,43	3,70	0,30
Cereal (Kellogg's Special K)	3,30	377,00	73,40	17,79	1,79	1,40
Lucio, al vapor o escalfado	3,10	111,00	0,00	24,22	0,87	0,00