

Aliments riches en vitamine B6 (ou pyridoxine)

Teneur en Pyridoxine (mg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
4,2							Levure alimentaire
2,2		Germe de blé					
1,7		Céréales de petit déjeuner enrichies					
1,0 - 1,3		Céréales de petit déjeuner au son Muesli		Ail frais		Cuisse de grenouille crue Écrevisse crue Sole frite	
0,6 - 1,0			Foie de veau cuit Foie de génisse cuit Foie d'agneau cuit Jambon sec	Graine de tournesol Noix Soupe aux légumes		Saumon cuit à la vapeur Bigorneau cuit Maquereau frit Saumon cru Saumon fumé	
0,5 - 0,6		Farine de sarrasin	Foie de volaille cuit Pigeon rôti Faisan rôti Escalope de dinde sautée Jambon cru Jambon cuit	Noisette Haricot blanc sec Haricot vert appertisé Pâte d'arachide		Mulet cuit au four Hareng frit Maquereau fumé Carrelet à la vapeur Maquereau cuit au four Truite cuite à la vapeur Thon cuit au four Thon à huile	

Teneur en Pyridoxine (mg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
0,45 - 0,50			Oie rôtie Lapin en ragoût	Banane Farine de soja		Hareng grillé	Chips
0,40 - 0,45		Farine de blé complet	Rognon de boeuf cuit Jambon fumé Poulet rôti Dinde rôtie Rosbif rôti Faux filet de boeuf grillé Bifteck de boeuf grillé Escalope de veau cuite Filet de porc maigre rôti Chorizo sec	Mélange graines salées et raisins secs		Truite cuite au four Lieu noir	

Attention ! Ce tableau n'est pas exhaustif, il est réalisé à partir des données disponibles à ce jour.
Dernière mise à jour le 23/03/01, par le CIQUAL.