

Aliments riches en vitamine B8 (ou vitamine H ou biotine)

Teneur en biotine (µg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
200 - 220							Levure de boulangerie
100 - 150			Rognon de porc cuit				
60 - 80			Foie de volaille cuit Rognon d'agneau cuit Rognon de boeuf cuit	Noisette Cacahuète Pâte d'arachide Amande		Carrelet grillé	
50 - 60			Rognon de porc cuit Foie de veau cuit Foie de génisse cuit		Jaune d'oeuf		
40 - 50			Foie d'agneau cuit Rognon d'agneau cuit			Carrelet cuit à la vapeur	
30 - 40			Foie de porc cuit				Pâte d'amande
20 - 25		Flocon d'avoine précuit Germe de blé			Oeuf au plat		

Teneur en biotine (µg/100g)	Lait et produits laitiers	Céréales et dérivés	Produits carnés	Fruits, légumes et autres végétaux	Oeufs et ovoproduits	Poissons, mollusques et crustacés	Autres
15 - 20	Lait écrémé en poudre	Muesli floconneux		Noix	Oeuf dur Oeuf brouillé Omelette nature Oeuf poché		
12 - 15	Lait entier en poudre		Pâté de foie	Champignon cru Noix de cajou	Omelette au fromage		Sauce hollandaise
10 - 12				Graine de sésame Noix du Brésil		Huître crue Sardine en conserve Pilchard à la sauce tomate Hareng frit Hareng grillé	
8 - 10						Saumon en conserve Saumon grillé Maquereau cuit Moule cuite	Croissant Soufflé au fromage

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.